Machine Translated by Google

A Medicinal Herb Guide

STOREY BOOKS

Natural First Aid

- Herbal Treatments for Ailments & Injuries
- Emergency Preparedness
- Wilderness Safety

Brigitte Mars, *Herbalist AHG*

Machine Translated by Google

Doğal İlk Yardım

• Hastalıklar ve Yaralanmalar için Bitkisel Tedaviler

• Acil Durum Hazırlığı

• Yaban Hayatı Güvenliği

Şifalı Bitki Rehberi

Brigitte Mars, Bitki Uzmanı AHG

STOREY
BOOKS
Schoolhouse Road
Pownal, Vermont 05261

Machine Translated by Google

Storey Communications'ın misyonu, çevre ile uyum içinde kişisel bağımsızlığı teşvik eden pratik bilgiler yayınlayarak müşterilerimize hizmet etmektir.

Bu kitap, kişinin bir krizle nasıl başa çıkılacağına ilişkin kavramlarını eğitmeyi ve genişletmeyi amaçlamaktadır. İlk yardım kurslarının yerini alması veya gerektiğinde tıbbi bakımın yerini alması amaçlanmamıştır.

Deborah Balmuth ve Nancy Ringer tarafından düzenlendi
Kapak tasarımı Meredith Maker'a ait
Betty Kodela tarafından kapak resmi üretimi ve metin tasarımı
Susan Bernier tarafından metin üretimi
Sarah Brill'in iv, vi, 1, 3 ve 20. sayfaları hariç Alison Kolesar'ın çizimleri; sayfa 93 ve 117, Beverly Duncan; sayfa 128, Mallory Lake; ve sayfa 131, Charles Joslin
Susan Olason tarafından indekslendi, İndeksler ve Bilgi Haritaları
Roseanna Rich'ten profesyonel yardım

Telif Hakkı © 1999, Brigitte Mars

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, kısa pasajlardan alıntı yapabilen veya bir incelemede uygun kaynaklarla çizimleri çoğaltabilen bir eleştirmen dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz; bu kitabın herhangi bir bölümü, yayıncının yazılı izni olmadan çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya herhangi bir biçimde veya yöntemle (elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya diğer) aktarılamaz.

Bu kitaptaki bilgiler, bilgimiz dahilinde doğru ve eksiksizdir. Tüm tavsiyeler, yazar veya Storey Books tarafından herhangi bir garanti verilmeden yapılmıştır. Yazar ve yayıncı, bu bilgilerin kullanımıyla bağlantılı olarak herhangi bir sorumluluk kabul etmez. Ek bilgi için lütfen Storey Books, Schoolhouse Road, Pownal, Vermont 05261 ile iletişime geçin.

Katlı Kitaplar, özel premium ve promosyon amaçlı kullanımlar ve özelleştirilmiş sürümler için mevcuttur. Daha fazla bilgi için lütfen Storey'nin Özel Yayın Departmanını 1-800-793-9396 numaralı telefondan arayın.

Amerika Birleşik Devletleri'nde RR Donnelley tarafından basılmıştır.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Verileri Mars, Brigitte.

Doğal ilk yardım / Brigitte Mars. P. cm.
—(Bir şifalı bitki rehberi)
indeks içerir.
ISBN 1-58017-147-8 (pbk. : alk. kağıt)
1. Hastalık ve yaralanmada ilk yardım El kitapları, kılavuzlar, vb. 2. Bitkiler — Terapötik kullanım El kitapları, kılavuzlar, vb. II. Seri.
RC86.8 .M3875 1999 616.02
´52—dc21 99-32307
CİP

Machine Translated by Google

ACİL DURUM NUMARALARI

Ateş _____

Gaz Şirketi/Kamu Hizmeti _____

Telefon şirketi _____

Polis _____

Zehir kontrolü _____

Adresiniz ve Telefon Numaranız

_____

_____

_____

_____

Machine Translated by Google

Aileme adanmış ,
Rita ve Morton Smookler

Machine Translated by Google

İçindekiler

teşekkürler Biz

giriiş 1

1 3
Herkesin Bilmesi Gereken İlk Yardım Teknikleri: Adım Adım
Resimli Kılavuz

kalp masajı 3

Heimlich manevrası 11

Uzuvları Sarmak 16

Hareketsizleştirme: Splint ve Sling Uygulaması 16

Kurtarma Pozisyonu 18

Yaralıyı Taşımak 18

Homeopatik İlaçları Kullanmak 19

2 20
A'dan Z'ye Hastalıklar ve Yaralanmalar Rehberi

3 93
Doğanın Zorluklarından Kurtulmak: Acil Durumlar İçin İpuçları ve Teknikler

4 117
İlk Yardım Çantasının Stoklanması

5 128
Bitkisel İlaçlar Nasıl Yapılır ve Kullanılır?

dizin 132

Machine Translated by Google

teş ekkürler

Boulder Aile Hekimliği'nden Dr. Charles Tawa'ya acil tıp ve sağlık bakımı konusundaki kapsamlı bilgisi için özel bir teş ekkür; Lorene Wapotich, ş ifalı bitkiler uzmanı, yaban hayatı acil durum teknisyeni olarak uzmanlığı için; Uzmanlığını paylaş tığı için kayıtlı ebe Flame Dineen; ve olağanüstü ş ifalı bitkiler uzmanı Matthew Becker.

Machine Translated by Google

giriiş

Sakin ol. Hızlı hareket et. Ne yapacağını bilmek. Bu üç kural, doğal ilk yardımın temelidir. Yaş am ve ölüm, yaralanma ve sakatlık, hastanede bir gece ve bakımevinde bir yaş am arasındaki fark anlamına gelebilirler.

Ne yazık ki, çoğumuz bir kriz sırasında genellikle sakin kalmayı ve hızlı hareket etmeyi baş arabilsek de, çok azımız acil bir durumda veya bir kaza olduğunda gerçekten ne yapacağımızı biliriz. İyileş tirebilecek ş ifalı otları ve diğer ev ilaçlarını ne zaman ve nasıl kullanacağını bilenlerin sayısı daha da azdır.

Bu kitap bu yüzden yazıldı. Acil ilk yardım yapmak için ihtiyacınız olan tüm teknikleri, 75'in üzerinde yaralanma ve durum için özel talimatları ve tıbbi yardıma ne zaman ihtiyaç duyulacağına dair açık gösterileri içerir. Üç farklı ilk yardım çantasını stoklamak için ihtiyaç duyacağınız malzemelerin tam bir listesi de vardır: evde kalmak için bir ş ifalı bitki seti, arabanızda bulundurmak için bir hayatta kalma seti ve el çantanıza veya evrak çantanıza koyabileceğiniz bir seyahat seti sen hayatına devam ederke

Bu kitapla her zaman hazırlıklı olacaksınız. Hayat kurtaran tekniklerini ezberleyin. Sağduyu ş ifasını öğrenin. Daha sonra yerel Kızıl Haç'ınızda bir ilk yardım ve CPR kursu alarak bu bilgiyi tamamlayın. Ve unutmayın: Bu kitap, ihtiyaç duyulduğunda yetkin tıbbi bakımın yerini alması için değil, yardım sağlanana kadar uygun eylem için bir rehber olarak tasarlanmış tır.

Machine Translated by Google

Acil bir durumda, mümkün olan en kısa sürede yardım çağırın. Yaralanan kişiye herhangi bir alerjisi olup olmadığını, herhangi bir ilaç kullanıp kullanmadığını veya herhangi bir tıbbi rahatsızlığı olup olmadığını sorun, böylece kurban bilincini kaybederse bu bilgiyi tıbbi personele iletebilirsiniz. Kurbanın bilinci yerinde değilse, tıbbi uyarı bileziklerini kontrol edin. Boğulabileceğinden bilinci yerinde olmayan bir kişiye asla yiyecek veya su vermeyin. Ve özellikle boyun veya omurgayı etkileyen ciddi yaralanmaları olan bir kişiyi asla hareket ettirmeyin. Çabalarınız, her ne kadar iyi niyetli olsalar da, ciddi zararlara neden olabilir.

Son bir not: Kazaları ve yaralanmaları önlemek her zaman onlara müdahale etmekten daha kolaydır. Bu yüzden ilaçları çocukların erişemeyeceği yerlerden ve tekerlekli patenleri merdivenlerden uzak tutmamın yanı sıra, yoğun dünyaya girerken kendimi ve sevdiklerimi bir ışık aurasıyla çevrelediğimi de görselleştirmemin nedeni budur. Bu bir dua şekli ve benim ilahi korumayı kabul etme ve isteme şeklim. Ailemi tehlikeden kurtarmaya yardımcı olduğuna kesinlikle inanıyorum ve sizi de onu kullanmaya davet ediyorum.

Birçok nimet!

Machine Translated by Google

1-

Herkesin Bilmesi Gereken İlk Yardım Teknikleri: Adım Adım Resimli Kılavuz

İlk yardımı öğrenmek göz korkutucu bir görev gibi görünse de, aslında herkesin aşina olması gereken bir avuç basit teknik vardır. Bu teknikler, hemen hemen tüm ilk yardım tedavilerinin temelini oluşturur ve bir gün acil bir durumla karşı karşıya kalırsanız çok değerli olacaktır. Bir kitap başlamak için iyi bir yer olsa da, bu tekniklerden herhangi birini denemeden önce nitelikli bir sağlık uzmanından talimat almak her zaman en iyisidir. Ayrıca tıbbın en önemli kuralını da asla unutmayın: Önce zarar vermeyin.

CPR ve Heimlich manevrası ile ilgili aşağıdaki bölümler doğrudan Amerikan Kalp Derneği'nden (AHA) alınmıştır. Bölgenizdeki bu hayat kurtarma teknikleriyle ilgili eğitim ve sertifikalandırma hakkında daha fazla bilgi edinmek için AHA'nın yerel bölümüyle iletişime geçmenizi şiddetle tavsiye ederim.

Kardiyopulmoner Resüsitasyon (CPR)

CPR, kişinin nefes alması veya nabzı (veya her ikisi birden) durduğunda gerçekleştirilir. Her ikisi de durduğunda ani ölüm meydana geldi. Ani ölümün pek çok olası nedeni vardır—zehirlenme, boğulma, boğulma, boğulma, elektrik çarpması, duman soluma—ancak en yaygın olanı kalp krizidir.

Herkes kalp krizinin sinyallerini ve hayatta kalma eylemlerini bilmelidir. Ayrıca acil eylem için bir planları olmalıdır.

Machine Translated by Google

Uyarı işaretleri

Kalp krizinin uyarı işaretleri şunlardır:

• Göğüs merkezinde birkaç dakikadan fazla süren rahatsız edici basınç, dolgunluk, sıkışma veya ağrı.

• Omuzlara, boyuna veya kollara yayılan ağrı.

• Baş dönmesi, bayılma, terleme, mide bulantısı veya nefes darlığı ile göğüs rahatsızlığı.

Tüm bu belirtiler her kalp krizinde görülmez. Bazıları oluşmaya başlarsa, beklemeyin. Hızlı yardım alın.

Hayatta Kalma Eylemleri

• Sinyalleri tanıyın.

• Her ne yapıyorsanız bırakın ve oturun ya da uzanın.

• Sinyaller birkaç dakikadan uzun sürerse yerel acil durum numarasını arayın. (Genellikle 911'dir.) Bu mümkün değilse, acil kardiyak bakım için kurbanı en yakın hastanenin acil servisine götürün.

Yanlış göğüs kompresyonları iç yaralanmalara neden olabileceğinden, CPR yalnızca profesyonel kurs almış biri tarafından yapılmalıdır. CPR eğitim, uygulama ve beceri gerektirir. Bu bilgi, eğitim almış birinin gözden geçirmesi amacıyla sunulmuştur. Kalp masajı yapan herkesin varsa bir çift lateks eldiven giymesi gerektiğini unutmayın.

Bir kişinin nefes alıp almadığını belirlemek için kulağınızı ağzına veya burnuna dayayın: Nefes verdiğini duyabiliyor musunuz? Başınızı veya elinizi göğsüne koyun: Göğüs yükselip alçalıyor mu?

Dikkat
Sağlıklı bir insan üzerinde asla CPR uygulamayın - zararlı olabilir.

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• kurban nefes almıyor

• nefes almak gürültülü

• dudakların veya burnun etrafında köpük oluşması

• dudakların ve kulakların çevresinde mavimsi bir renk belirir

CPR ile ilgili metin © Amerikan Kalp Derneği. İzin alınarak çoğaltılmıştır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

CPR'nin ABC'si

CPR, Hava Yolu, Solunum ve Dolaş ım kadar basit bir prosedürdür . İlk olarak, kurbanı değerlendirin. Kiş iden yanıt almaya ç alış ın. "İyi misin?" diye sorarken hafifç e sallayın. Kiş i yanıt vermiyorsa, acil tıbbi sistemi (911 veya yerel numara) etkinleş tirin. Ardından ABC'leri baş latın: Havayolu, Solunum ve Dolaş ım.
İleri yaş am desteği sağlanana kadar durmadan CPR'ye devam edin.

Değerlendirme ve Aktivasyon

Yere yığılmış bir yetiş kin bulursanız, tepkisiz olup olmadığını anlamak iç in hafifç e omzunu sallayın ve "İyi misiniz?" diye bağırın. Kiş i yanıt vermezse, yardım iç in bağırın. Bir yardımcı varsa, o kiş iyi acil tıbbi servisinizi (911 veya baş ka bir yerel numara) araması iç in gö nderin. Yardım yoksa, aramayı kendiniz yapın.

Hava yolu

Hava yolunu aç mak iç in bir elinizle ç eneyi hafifç e kaldırırken diğer elinizle alnın üzerine bastırın. Baş ını geriye yatırmak istiyorsun. Hava yolu aç ıldıktan sonra eğilin ve kulağınızı kurbanın ağzına yaklaş tırın.

• Hareket iç in gö ğse bakın.

• Solunum sesini dinleyin.

• Yanağınızda nefesi hissedin.

Kazazede nefes alıyorsa, kiş iyi bir bütün olarak yan tarafına ç evirin (iyileş me pozisyonu—bkz. sayfa 18). Bu belirtilerden hiç biri yoksa, kiş i nefes almıyor demektir. Hava yolunun aç ılması kiş inin kendiliğinden nefes almaya baş lamasına neden olmazsa, kurtarıcı nefes vermeniz gerekecektir.

Hava yolu: Hava yolunu aç ın ve nefes alıp almadığını kontrol edin.

CPR ile ilgili metin © Amerikan Kalp Derneği. İzin alınarak ç oğaltılmış tır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

nefes alma

Kurtarıcı nefes vermenin en iyi yolu ağızdan ağza tekniği kullanmaktır:

1. Kurbanın alnındaki elinizin baş ve iş aret parmağını kullanarak kiş inin burnunu sıkış tırın. Elinizin iç kısmını yerinde tuttuğunuzdan emin olun, böylece kiş inin baş ı eğik kalır. Diğer elinizi yukarı kaldırarak kiş inin çenesinin altında tutun.

2. Ağzınızla kurbanın ağzını hava geçirmez ş ekilde kapatırken, hemen iki tam nefes verin.

Nefes alma: Ağızdan ağza kurtarıcı nefes verin.

Dolaş ım

İki tam nefes verdikten sonra, kalbin hala atıp atmadığını görmek için kiş inin karotid arter nabzını bulun. Ş ah damarının nabzını bulmak için çeneyi kaldıran elinizi alın ve kiş inin Adem elmasını (ses kutusu) bulun. Parmak uçlarınızı Adem elmasının yanındaki oluktan aş ağı kaydırın ve nabzı hissedin.

Nabzı bulamıyorsanız, kurtarma nefesine ek olarak yapay dolaş ım sağlamanız gerekir.

Dolaş ım: Nabız belirtilerini kontrol edin.

CPR ile ilgili metin © Amerikan Kalp Derneği. İzin alınarak çoğaltılmış tır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

Dış Göğüs Kompresyonu

Dış göğüs kompresyonları yapay dolaşım sağlar. Kurbanın göğüs kemiğinin alt yarısına ritmik baskı uyguladığınızda, kalbi kan pompalamaya zorlarsınız.

Dış göğüs kompresyonunu uygun şekilde yapmak için kurbanın göğsünün yanında diz çökün. Elinizin orta ve işaret parmakları kişinin bacaklarına yakın olacak şekilde göğüs kafesinin iki yarısının alt kenarlarının göğsün ortasında birleştiği çentiği bulun. Şimdi bir elin ayasını çentiği bulan parmakların yanındaki sternuma (göğüs kemiği) koyun. Diğer elinizi pozisyondaki elin üstüne koyun. Parmaklarınızı göğüs duvarından yukarıda tuttuğunuzdan emin olun. Parmaklarınızı kenetlerseniz bunu yapmak daha kolay olabilir.

Omuzlarınızı doğrudan kurbanın göğüs kafesinin üzerine getirin ve kollarınızı düz tutarak aşağı doğru bastırın. Kurban bir yetişkinse, göğüs kafesini yaklaşık 1 1/2 ila 2 inç (3,8 ila 5 cm) bastırın. Ardından sternum üzerindeki baskıyı tamamen gevşetin. Ellerinizi kurbanın göğüs kafesinden çekmeyin, ancak kompresyonlar arasında göğsün normal konumuna yükselmesine izin verin. Gevşeme ve sıkışma eşit miktarda zaman almalıdır.

Kişide herhangi bir solunum veya nabız belirtisi yoksa, harici göğüs kompresyonlarına başlayın.

CPR ile ilgili metin © Amerikan Kalp Derneği. İzin alınarak çoğaltılmıştır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

Hem kurtarıcı nefes hem de harici göğüs kompresyonları uygulamanız gerekiyorsa, uygun oran 15 göğüs kompresyonuna karşı 2 nefestir. Dakikada 80 ila 100 kez sıkıştırmanız gerekir.

Boyun Yaralanmasından Şüpheleniyorsanız

Kurbanın boyun yaralanması olabileceğinden şüpheleniyorsanız (örneğin bir dalış veya araba kazasında meydana gelebilir), hava yolunu farklı bir şekilde, başınızı eğmeden çeneyi kaldırarak açmalısınız. Hava yolu tıkalı kalırsa, hava yolu açılana kadar başınızı yavaşça ve nazikçe eğin.

Boyun yaralanmasından şüpheleniyorsanız,
başınızı eğmeden hava yolunu açmaya çalışın.

Bebekler ve Çocuklar için CPR

Bebekler (doğumdan 1 yaşına kadar) ve çocuklar (1 ila 8 yaş) için kardiyopulmoner resüsitasyon yetişkinlerdekine benzer, ancak birkaç önemli fark vardır. Aşağıda verilmiştir.

Hava yolu

Bir bebeği tutarken dikkatli olun. Başınızı çok fazla arkaya eğmeyin. Bir bebeğin boynu o kadar kolay bükülür ki, eğer başı geriye çok fazla yatırılırsa, solunum yolları açılmak yerine tıkanabilir.

nefes alma

Bir bebek nefes almıyorsa, burnunu kıstırmaya çalışmayın. Ağzınızı ve burnunuzu ağzınızla kapatın ve yavaşça nefes alın (nefes başına 1,0 ila 1,5 saniye). Göğsün yükselmesi için yeterli hacim ve basınç kullanın.

Küçük bir çocukla, burnu sıkıştırın, ağzı kapatın ve bir bebekle aynı şekilde nefes alın.

CPR ile ilgili metin © Amerikan Kalp Derneği. İzin alınarak çoğaltılmıştır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

Dolaş ım

Nabzını kontrol et. Bir bebekte nabzı, üst kolun iç kısmında dirsek ve omuz arasında orta noktada hissederek kontrol edin. Küç ük bir ç ocukta nabzı bir yetiş kinde yaptığınız gibi kontrol edin.

Değerlendirme ve Aktivasyon

Bir bebek veya ç ocuktan yanıt almazsanız, yerel acil sağlık servisinizi (genellikle 911) araması ve CPR'ye baş laması iç in birini gö nderin. Yalnızsanız, 911'i aramak iç in ayrılmadan ö nce bir dakika kalp masajı yapın. Kurbanın yanına dö nün ve yardım (EMS) gelene kadar kalp masajına devam edin.

Gö ğüs kompresyonları. Bebeklerde ve küç ük ç ocuklarda kompresyon iç in sadece bir elinizi kullanın. Sağlam bir destek vermek iç in diğer elinizi bebeğin sırtının altına kaydırabilirsiniz.

Bebekler iç in, gö ğüs kafesini sternumda sıkış tırmak iç in yalnızca orta ve yüzük parmaklarının uç larını kullanın. Bilgilerin bir ö zeti aş ağıdaki tabloda verilmiş tir. Sternumu dakikada en az 100 kez 1/2 ila 1 inç arasında bastırın.

Küç ük ç ocuklar iç in, yalnızca bir elinizin iç ini kullanın (pozisyon iç in tabloya bakın). Ç ocuğun boyutuna bağlı olarak gö ğüs kemiğini 1 ile 1 1/2 inç arasında bastırın. Hız, dakikada 80 ila 100 kez olmalıdır.

Hem bebekler hem de küç ük ç ocuklar sö z konusu olduğunda, her beş inci gö ğüs kompresyonundan sonra bir duraklama sırasında nefes verin.

8 yaş ından büyük ç ocuklar iç in CPR, yetiş kinlerle aynıdır.

ÇOCUKLAR İÇİN KPR

YAŞ	ELİN PARÇASI EL KONUMU BASILIYOR		STERNUM	ORANI SIKIŞ TIRMA
Bebek (doğumdan 1 yaş ına kadar)	Orta ve yüzük parmaklarının uç ları	Meme uç ları arasındaki ç izginin bir parmak genişliği (sternumun ucunu bastırmamaya dikkat edin)	1/2 ila 1 inç (1,3 ila 2,5 cm)	1 tam nefese 5 kompresyon; dakikada en az 100 kompresyon
Ç ocuk (1 ila 8 yaş arası)	el topuğu	Sternum (yetiş kinlerle aynı)	1 ila 1/2 inç (2,5 ila 3,8 cm)	1 tam nefese 5 kompresyon; Dakikada 80 ila 100 kompresyon

CPR ile ilgili metin © Amerikan Kalp Derneği. İ zin alınarak ç oğaltılmış tır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

Hatırlamak

Havayolu: Kurban tepkisiz mi? Eğer öyleyse, yardım için bağırın, çocuğu konumlandırın ve hava yolunu açın.

Solunum: Solunum olup olmadığını kontrol edin. Solunum yoksa 2 tam nefes verin. Göğsün yükselmesine bakın, nefes alıp verme seslerini dinleyin, nefesi yanağınızda hissedin

Dolaşım: Kurban hala nefes almıyorsa, karotis nabzını birkaç saniye kontrol etmeye çalışın. Nabız yoksa veya nabzı bulamıyorsanız ve çocuk hala yanıt vermiyorsa, 1 dakikalık CPR'ye başlayın. Ardından yerel EMS sistemini etkinleştirmek için oradan ayrılın veya siz CPR gerçekleştirirken başka birini yerel acil durum numarasını etkinleştirmesi için gönderin. Yardım (EMS) gelene kadar CPR yapmaya devam edin.

Alternatif kompresyonlar ve uygun oranda kurtarma solunumu.

• Yetişkinler ve 8 yaşından büyük çocuklar için oran, dakikada 80 ila 100 kompresyon oranında 15 kompresyona 2 tam nefestir.

• 1 ila 8 yaşındaki çocuklar için uygun oran, dakikada 80 ila 100 kompresyon oranında 5 kompresyona 1 tam nefestir.

• Bebekler için uygun oran dakikada en az 100 kompresyon oranında 5 kompresyona 1 tam nefestir.

CPR'de periyodik uygulama, becerilerinizi olması gereken seviyede tutmak için esastır. Birinin hayatı, CPR'deki adımları ne kadar iyi hatırladığınıza ve uyguladığınıza bağlı olabilir. CPR becerilerinizi ve bilginizi yılda en az bir kez test ettirin. Bir hayat kurtarmanızı sağlayabilir.

Yardım Bekleniyor

Bir kişi bilincini geri kazanmazsa, ister çocuk ister yetişkin olsun, CPR'yi en az bir saat devam ettirin. Bir grupta sırayla. Tıbbi yardım gelene kadar durmayın.

CPR ile ilgili metin © Amerikan Kalp Derneği. İzin alınarak çoğaltılmıştır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

Heimlich manevrası

Heimlich manevrası, boğulan bir kiş iye yardım etmek iç in kullanılır. Gerç ekte, diyafram altı itme serisi, kurbanın nefes almasını engelleyen yabancı bir cismi hareket ettirmeyi veya dış arı atmayı amaç layan yapay bir ö ksürük oluş turmak iç in akciğerlerden yeterli havayı zorlar. Heimlich manevrasını yaptıktan sonra, kurbanı bir tıp uzmanına muayene ettirin.

Teknik, yalnızca kazazedenin hava yolu yabancı bir cisim tarafından tamamen kapatıldığında uygulanmalıdır. Ö ksürebiliyor veya konuş abiliyorsa Heimlich manevrası ö nerilmez . Bu yüzden baş lamadan ö nce, boğulan kiş iyi ö ksürmeye teş vik edin. Ayrıca, bu herhangi bir tıkanıklığı gidermek iç in yeterli olabilir.

Uç

Boğulmanın evrensel iş areti boğazı tutmaktır.

Bununla birlikte, kurban ö ksürmek veya nefes almakta güç lük ç ekiyorsa, boğulup boğulmadığını sorun:

• Ö ksürebiliyor veya konuş abiliyorsa tıkanıklığı kendi baş ına gidermeye ç alış masına izin verin.

• Ö ksüremiyor ama nefes alıyorsa hava yolu sadece kısmen tıkalı demektir. Tıkanıklığı gidermek iç in acil bir tıbbi tesise acil nakil ayarlayın.

• Konuş amıyor veya ö ksüremiyorsa hava yolu tıkalıdır. Hayat kurtaran Heimlich manevrasını yaparken birini tıbbi yardım ç ağırın.

Heimlich Manevrası İ ç in Resimli Bir Kılavuz

Mağdurun bilinci yerindeyse:

1. "Boğuluyor musun?" diye sorun. Kurban konuş abiliyorsa, ö ksürebiliyorsa veya nefes alabiliyorsa müdahale etmeyin.

Heimlich manevrasıyla ilgili metin © American Heart Association. İ zin alınarak ç oğaltılmış tır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

2. Kurban konuş amıyor, öksüremiyor veya nefes alamıyorsa, yabancı cisim dış arı atılana veya kurban bilinçsiz hale gelene kadar karına baskı uygulayın (Heimlich manevrası).

Not: Kurban aş ırı derecede obezse veya hamileliğin son evrelerindeyse, göğsüne baskı uygulayın.

Karın itme

Göğüs itme

3. Israrcı olun. Tıkanıklık giderilene veya ileri yaş am desteği sağlanana kadar kesintisiz devam edin. Her iki durumda da mağdur mümkün olan en kısa sürede bir doktor tarafından muayene edilmelidir.

Kurban bilinçsiz hale gelirse:

4. Acil tıbbi sistemi etkinleş tirin (911 veya yerel numara).

5. Yabancı cismi çıkarmaya çalış mak için bir dil-çene kaldırma ve ardından parmakla süpürme gerçekleş tirin.

Machine Translated by Google

dil-çene kaldırma

Parmak taraması

Heimlich manevrasıyla ilgili metin © American Heart Association. İzin alınarak çoğaltılmış tır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

6. Hava yolunu açın ve 2 yavaş kurtarıcı nefes vermeye çalışın. Başarısız olursa, kafayı yeniden konumlandırın ve tekrar deneyin.

Kurtarma nefesi

7. Başarısız olursa, 5'e kadar abdominal itme yapın (Heimlich manevrası).

Karın itme

8. Etkili olana kadar 5 ila 7 arasındaki adımları tekrarlayın. Kazazede etkin nefes almaya devam ederse, iyileşme pozisyonuna getirin.

Heimlich manevrasıyla ilgili metin © American Heart Association. İzin alınarak çoğaltılmıştır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

9. Engel kaldırıldıktan sonra gerekirse CPR'nin ABC'sine başlayın (bkz. sayfa 5).

10. Israrcı olun. Tıkanıklık giderilene veya ileri yaşam desteği sağlanana kadar kesintisiz devam edin. Başarılı olduğunda, kurbanı mümkün olan en kısa sürede bir doktor tarafından muayene ettirin.

Bebekler ve Çocuklar İçin Heimlich Manevrası

Bir bebekte (doğumdan 1 yaşına kadar) veya çocukta (1 ila 8 yaş arası) boğulma belirtileri olduğunda:

• Bebek veya çocuk nefes alıyorsa ve hala konuşabiliyor veya öksürebiliyorsa, müdahale etmeyin ve bir ileri yaşam destek merkezine götürün.

• Bebek veya çocuğun ateşi veya hastalık öyküsü varsa, hava yolları şişebilir. Acil bakım tesisine götürün.

• Bebek veya çocuğun etkisiz öksürüğü ve tiz inspirasyonları varsa ve konuşamıyor veya ağlayamıyorsa, hemen aşağıda açıklanan tıkalı hava yolu sekansına başlayın.

Bir bebek bilinçli ise:

1. Bir elinizle çenesini sıkıca tutarak bebeğin başını ve boynunu destekleyin. Bebeği, başı gövdeden aşağıda olacak şekilde ön kolunuza yüzü aşağı gelecek şekilde yerleştirin.

2. Boştaki elinizin iç kısmıyla, bebeğin kürek kemikleri arasına 5'e kadar kuvvetli darbe uygulayın.

Güçlü sırt darbeleri

Heimlich manevrasıyla ilgili metin © American Heart Association. İzin alınarak çoğaltılmıştır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

3. Başı destekleyerek bebeği elleriniz ve kollarınız arasında sıkışı tırın ve başı gövdeden aşağıda olacak şekilde sırt üstü çevirin. İki parmağınızı kullanarak, göğüs kemiğinin (sternum) alt yarısı üzerine 5'e kadar baskı uygulayın.

İki parmakla göğüs itme

Bebek bilinçsiz hale gelirse:

1. Yardım için arayın. Biri gelirse, o kişi acil tıbbi sistemi (911 veya yerel numara) etkinleştirmelidir.

2. Hava yolunu açın (başı eğme ve çene kaldırma) ve 2 yavaş kurtarıcı nefes vermeye çalışın. Hava yolu hala tıkalıysa, başı yeniden konumlandırın ve kurtarıcı nefesler vermeyi tekrar deneyin.

3. 5'e kadar sırt darbesi, ardından 5'e kadar göğüs darbesi verin.

4. Bir dil-çene kaldırma yapın ve engelleyen nesneyi görürseniz, onu çıkarmak için bir parmak hareketi yapın.

5. Yabancı cisim çıkarılmazsa, başarılı olana kadar 2'den 4'e kadar olan adımları tekrarlayın. Bebek etkili nefes almaya devam ederse, iyileşme pozisyonuna getirin.

6. Hava yolu tıkanıklığı 1 dakika sonra giderilmezse, acil tıbbi sistemi (genellikle 911) etkinleştirin.

7. Yabancı cisim çıkarılmışsa ve kazazede nefes almıyorsa bebekler için CPR'nin ABC'sine başlayın.

Heimlich manevrasıyla ilgili metin © American Heart Association. İzin alınarak çoğaltılmıştır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

8. Baş arılı olduğunda, mümkün olan en kısa sürede bebeği bir sağlık uzmanına muayene ettirin.

Çocuğun bilinci açıksa, Heimlich manevrasını yetiş kinler için açıklandığı gibi yapın.

Çocuk bilinçsiz hale gelirse:

Bir yetiş kin gibi devam edin, ancak kör parmak taraması yapmayın. Bunun yerine dil-çene kaldırma yapın ve yabancı cismi yalnızca görürseniz çıkarmaya çalış ın.

Uzuvları Sarmak

Bandajlar, uzuvları saracak kadar uzun ve yaradan en az bir inç daha geniş olmalıdır. Dolaş ımı bozmamak için yeterince gevş ek tutun ve bir uzvu nakil sırasında veya yara iyileş irken kalacağı pozisyonda bandajlayın.

1. Bandajın ucunu uzuv üzerine koyarak baş layın.

2. Bandajın ucunu yerinde tutmak için uzvun etrafında sağlam bir dönüş yapın. Bandajı ilk yardım bandı, çengelli iğne ile veya bandajın ucunu ikiye keserek, bir ucunu uzuvun her iki yanına koyarak ve ardından uçlarını bir düğüm ş eklinde bağlayarak sabitleyin.

Hareketsizleş tirme: Splint ve Sling Uygulaması

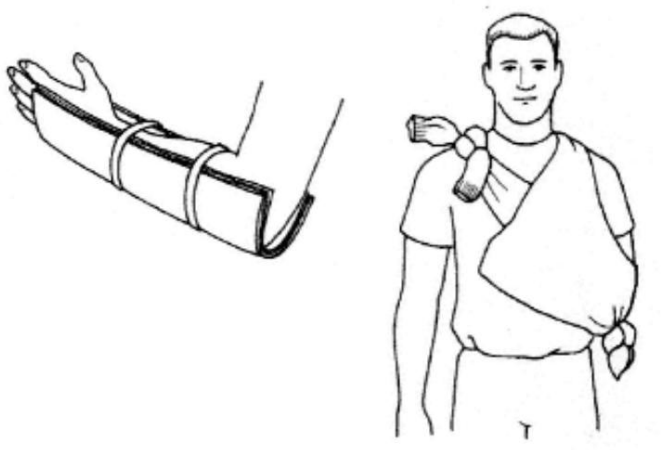
Splintler, tıbbi müdahale hemen mümkün olmadığında potansiyel olarak kırılmış bir kemiği veya yaralı eklemi hareketsiz hale getirmek için kullanılan destek cihazlarıdır. Splintlenmiş uzuvları hareketsiz hale getirmek için askılar kullanılır. Tıbbi müdahalenin mümkün olmadığı bir durumda olmadığınız sürece, sadece bu konuda eğitim almış kiş iler tarafından uygulanmalıdır. Ancak, acil bir durumda müsait olan tek kiş i sizseniz, iş te temel bilgiler. RD>Heimlich manevrasına iliş kin metin © American Heart Association. İzin alınarak çoğaltılmış tır. Amerikan Kalp Derneği World Wide Web, 1999: www.americanheart.org.

Machine Translated by Google

Rulo haline getirilmiş gazetelerden, rulo haline getirilmiş battaniyelerden, yastıklardan, tahtalardan vb. İdeal olarak, bir atel şüpheli bir kırığın her iki ucunu ve en yakın eklemleri geçecek kadar uzun olmalıdır. Bir yaralanmayı bulduğunuz pozisyonda splintlemek önemlidir. Yaralı bir uzvunuzu hareket ettirmeye veya düzeltmeye çalışmayın.

Ateli yerinde tutmak için askı olarak bandana, kravat veya kumaş şeritleri kullanın. Ateli yaralanmanın üstüne ve altına bağlayın. Yaralanmanın üstündeki ve altındaki eklemleri sabitleyin. Atel, iyi dolaşıma izin verirken yaralanma için sağlam destek sağlamalıdır. Dolaşımın engellendiğine dair göstergeler, splintlenmiş uzuvdaki mavi veya soluk parmakları veya ayak parmaklarını içerir. Tüm düğümleri aynı tarafta tutun ve yaralanmaya baskı yapmalarına izin vermeyin. Splintleri ve/veya askıları belirli alanlara şu şekilde uygulayabilirsiniz:

Bilek veya alt kol: Yaralı kolu, dirsek dik açıda olacak şekilde hastanın gövdesine koyun. Avuç içi içeride, başparmak yukarıda olmalıdır. Kolun her iki tarafını dirsekten bileğin ötesine atelleyin, parmakları görünür bırakın. Kan dolaşımının sıkı bandajlarla engellenip engellenmediğini görmek için parmaklarınızı sık sık kontrol edin.



Acil durumlarda splint ve askılar doğaçlama yapılabilir. Bu durumda, rulo sağlam kağıt veya karton yeterli bir atel oluşturur ve uzun kollu bir gömlek askı olarak bağlanır.

El ve ayak parmağı: Yaralı el veya ayak parmağını, ikisinin arasına pamuk veya diğer yumuşak bir malzemeyle yanındakine bantlayın.

Ayak ve ayak bileği: Ayakkabıyı yaralı uzantıdan çıkarın. Havlu, battaniye veya yedek giysi gibi dolgu malzemelerini kaval kemiğinin ve ayağın etrafına, ayak parmaklarını açıkta bırakarak bağlayın. Sıkı bandajların kan dolaşımını engellemediğini görmek için ayak parmaklarını sık sık kontrol edin.

Machine Translated by Google

Kurtarma Pozisyonu

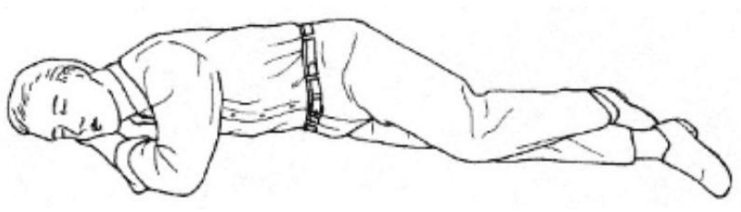
İyileş me pozisyonu, nefes borusunun tükürük, kan veya dil tarafından bloke edilmesini önler. Belkemiği yaralanmasından ş üphelenilen bir kiş iyi asla iyileş me pozisyonuna getirmeyin. Diğerleri iç in yapmanız gerekenler:

1. Yaralıyı yüz üstü yere yüzüstü yerleş tirin. Hava yolunu aç mak iç in baş ını yana doğru eğin. Herhangi bir daraltıcı giysiyi gevş etin. Baş ın ters ç evrildiği kolu, düz olacak ş ekilde hastanın yan tarafına yatırın. Diğer kolunuzu gö ğsünüze ve ayak bileğinizi aynı taraftaki diğer ayak bileğinizin üzerine yerleş tirin.

2. Yaralı kiş inin boğazını, rahat nefes alması iç in baş ını geriye doğru eğerek düzeltin. Üst kolu baş a doğru bükün. Alt gö vdeyi desteklemek iç in üst bacağını bükün.

Hasta hareket ettiremeyeceğiniz kadar ağırsa, siz vücudu iki elinizle dö ndürürken baş ka birinin baş ını desteklemesini sağlayın.

Kiş inin bir bacağı veya kolu kırılmış sa, yaralanmamış tarafının altına rulo bir battaniye koyarak iyileş me pozisyonuna getirin.



kurtarma pozisyonu

Yaralıyı Taş ımak

Özellikle boyun veya omurilik yaralanmasından ş üpheleniyorsanız, ciddi ş ekilde yaralanmış bir kiş iyi asla hareket ettirmeyin. Diğerleri iç in yapmanız gerekenler:

1. Hareket etmeden ö nce yaralı parç aları sabitleyin.

2. Yaralı kiş i yürüyemiyorsa, gerekirse bir battaniye veya palto üzerinde sürüklenebilir - yanlara doğru değil uzunlamasına ve taş ıma sırasında battaniyeden yuvarlanmaması iç in dikkatlice sabitlenebilir. Hava yolunu yanlış lıkla kapatmamak iç in bilinç siz bir kurbanın baş ının ve boynunun altına bir yastık yerleş tirin.

3. Yaralının bilinci yerindeyse, oturuyorsa, bacağında yaralanma yoksa, yürüyemiyorsa iki kiş i el sıkış arak sandalye yapabilir.

Machine Translated by Google

Homeopatik İlaçları Kullanmak

Homeopati, "benzer benzeri iyileş tirir" ilkesine dayanan bir tıp sistemidir. Örneğin, zehirli sarmaş ık döküntülerinin tedavisi için önerilen çare, zehirli sarmaş ık bitkisinin kendisinden yapılan Rhus toksinidir . Homeopatik ilaçlardaki bileş enler toksik olabilir.Ancak, müstahzarlar o kadar seyreltilir ki, aldığınız ş ey, vücudun kendi iyileş me sürecini harekete geçirmeye yardımcı olabilecek ilacın "enerjisidir".

Homeopatik Dozajlar

Homeopatik ilaçlar genellikle bir yaralanma veya hastalık baş langıcından sonraki ilk birkaç gün boyunca veya sonuçlar görülene kadar her 4 saatte bir dilin altına 4 tablet yerleş tirilerek alınır. Çocuklar daha küçük dozlar almalıdır:

1 yaş ından küçük bebekler	4 saatte bir 1 pelet
1 ila 5 yaş arası çocuklar	4 saatte bir 2 pelet
6 ila 12 yaş arası çocuklar	4 saatte bir 3 pelet
12 yaş ından büyük çocuklar	yetiş kin dozu

Her durumda, çocuklara homeopati tedavisi uygulamadan önce eğitimli bir uygulayıcıya danış ın. Ve unutmayın, homeopatik ilaçlar, büyük miktarlarda tehlikeli olabilen, bazen zehirli maddelerin küçük dozlarını kullanır - homeopatik doza bağlı kalın.

Acil Durumlar İçin Kurtarma Çözümü

Rescue Remedy, beş çiçek özünden yapılmış homeopatik bir müstahzardır (sağlıklı gıda mağazalarında mevcuttur). Sakinleş meye ve güveni artırmaya yardımcı olmak için travma, kazalar ve duygusal sıkıntı için verilebilir. Karış ımdaki özler ş unlardır: Ş ok için Bethlehem Yıldızı, terör ve panik için Rock Rose, stres ve gerginlik için Impatiens, umutsuzluk ve kontrolü kaybetme korkusu için Cherry Plum ve bilinç kaybı veya "kendini kaybetmiş " hissetmek için Clematis. Dilin altına iki ila dört damla konulabilir ve yutmadan önce bir dakika kadar orada tutulabilir. Damlalar ayrıca küçük bir bardak suya karış tırılıp yudumlanabilir. İlk yardım uyguladığınız kiş inin bilinci yerinde değilse damlaları dudaklarına, bileklerine, ensesine veya kulaklarının arkasına damlatın.

Machine Translated by Google

2-

A'dan Z'ye Hastalıklar ve Yaralanmalar Rehberi

Karın Yaralanmaları (Ayrıca bkz. Çürükler veya Mide Ağrısı)

Yaralanan kişi aşağıdakileri yaşarsa derhal tıbbi yardım alın:

• Ağır kanama

• Mide bulantısı ya da kusma

• Kas spazmları

• Baygınlık

• Hassasiyet veya ağrı

• İdrar, dışkı, kusmuk veya balgamda renk değişikliği

• Şişme

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Yaralıyı mümkün olduğu kadar rahat ve hareketsiz tutun. Boyun ve beldeki sıkı giysileri gevşetin, ardından yaralı kişiyi bir battaniyeyle örtün. İç yaralanmalardan şüpheleniyorsanız, kişiyi hareket ettirmeyin. Bununla birlikte, karın yarasından kanıyorsa, aşağıdaki gibi konumlandırın (mümkünse bir çift lateks eldiven giydikten sonra):

• Yara vücuda uzunlamasına ise, yaralı kişiyi ayakları hafifçe yukarıda olacak şekilde sırt üstü yatırın. Yarayı etkileyen karın kaslarını gereceği için başınızı kaldırmayın.

Machine Translated by Google

• Yara karnın karş ısındaysa, kiş iyi sırtüstü yatırın, ancak baş ının ve dizlerinin arkasına bir yastık veya katlanmış temiz bir bez koyun. Bu, karın kaslarını gevş etecek ve yaranın kapalı kalmasına yardımcı olacaktır.

• Kanama varsa yaralı bölgeyi temiz tutmaya çalış ın. Yaralanmayı çevreleyen giysileri yavaş ça çıkarın. Herhangi bir dahili parça çıkıntı yapıyorsa, bunları tekrar içeri itmeyin. Yaranın üzerine bir pansuman veya katlanmış temiz bir bez yerleş tirin ve bant veya bandajla gevş ek bir ş ekilde yerine bağlayın. Bandajın üzerine bastırmayın.

2. Yaralı kiş inin bir ş ey yemesine veya içmesine izin vermeyin. İçecek isterse, bir bezi suya batırın ve dudaklarınızı nemlendirin. İstenirse, 8 ons (230 ml) suya iki damla Rescue Remedy eklenebilir ve bez bu solüsyona batırılabilir.

Sıyrıklar ve Yırtıklar (Ayrıca bkz. Ş ok)

Yüzeysel bir kesik aş ınma olarak adlandırılır. Derin bir kesiğe laserasyon denir.

Yara aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• kan fış kırıyor

• Yaranın dikiş gerektireceğinden ş üpheleneceğiniz kadar geniş

• Derin görünüyor

• Parmağı veya eklemi etkiler

• Kırık bir kemikten kaynaklanır

• Bir insan veya hayvan ısırmasından kaynaklanır

• Tetanos toksini taş ıyabilecek paslı, kirli bir nesne neden olduysa

• Hâlâ gömülü olan bir nesne neden olmuş sa

• Bıçak veya baş ka bir keskin nesne neden olduysa

Kendini koru

Açık yaralarla uğraş ırken, kendinizi HIV virüsü ve hepatit gibi kan yoluyla bulaş an patojenlere karş ı korumak için lateks eldiven giyin veya baş ka bir tür bariyer kullanın.

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Bir kırıktan şüphelenmiyorsanız, kanamayı azaltmak için yaralı bölgeyi kalbin üzerine kaldırın.

2. Yaraya baskı uygulayın. Varsa bir çift lateks eldiven giyin. Kanayan bir yaranın içine hiçbir şey girmediği sürece, mümkün olan en temiz bezle örtün ve doğrudan baskı uygulayın. Bez ıslanırsa, daha fazla bez ekleyin ve sıkıca bastırmaya devam edin. Bezlerin hiçbirini çıkarmayın. Bez yoksa elinizi veya parmaklarınızı kullanın. Kanama duruncaya kadar sürekli baskıya devam edin. Gerekirse yeniden uygulayın.

3. Kişiyi sakin tutmaya çalışın. Stres kan basıncını yükseltebilir ve böylece kan kaybını artırabilir.

4. Ana arterlere basınç uygulayın. Kanama devam ederse, aşağıdaki şekillerde gösterildiği gibi uygun noktaya basın. Kanama durduktan sonra basmayı bırakın.

Koldaki kanamayı durdurmak için, uzvu vücuda dik bir açıyla yukarı kaldırın. Kolu, baş parmağınız dış arıda ve diğer parmaklarınız üst kolun iç kısmında, brakiyal arter üzerinde olacak şekilde sıkıca kavrayın.

Bacaklardaki kanamayı durdurmak için, yaralı kişiyi sırt üstü düz bir şekilde yatırın. Uyluk ve kasık arasındaki kıvrımı geçerken elinizin topuğuyla femoral artere bastırın.

Machine Translated by Google

Sıyrık ve Kesiklerde Evde İlk Yardım

Yara acil tıbbi bakım gerektirmiyorsa, iş iniz yarayı temizlemek, kanamayı durdurmak ve iyileş me aş amasını hazırlamaktır. İş te nasıl:

1. Yarayı temizleyin. Ellerinizi ve yaralı bölgeyi sabun ve suyla yıkayın, ardından akan su ile durulayın. kurulayın. Kanama, yaranın kendi kendini temizlemesine izin verdiğinden, yaralı bölgenin etrafına hafifçe bastırarak yaranın biraz kanamasını sağlayın. Yarada görünür kir varsa, kiri silmek için steril gazlı bez kullanın. Yarada küçük lifler bırakabileceklerinden pamuk topları kullanmayın.

Yara temiz olduğunda, kan akış ını azaltmak için anında hazırlayabileceğiniz ev yapımı, bitkisel ve homeopatik ilaçlar vardır. Aş ağıda listelenmiş tir.

2. Bir bandaj uygulayın. Yara büyükse veya toza ve kire maruz kalacaksa steril gazlı bez uygulayın ve yapış kan bantla sabitleyin.

Muz yetiş tirilen bir bölgedeyseniz, birkaç yaprak toplayabilir, yıkayabilir ve parçalayabilir, ardından iyice doyana kadar ılık suyla karış tırabilirsiniz. Bandajın altına (veya yoksa bandaj yerine) bir lapa olarak topikal olarak uygulayın.

Ev ilaçları.

Cayenne tozu. Topikal olarak uygulandığında, acıtır ama aslında yaraları kanamayı durdurmaya teş vik eder.

Örümcek ağları. İster inanın ister inanmayın, örümcek ağları kesiklere uygulanabilen pıhtılaş tırıcı bir madde içerir. Sadece örümceğin ağı terk ettiğinden emin ol!

Bitkisel ilaçlar.

Bitkisel merhemler. Ekinezya, nergis, altınmühür, chaparral, osha veya lavanta veya arı propolis veya çay ağacı esansiyel yağı gibi enfeksiyonlarla savaş an bitkiler içeren herhangi bir bitkisel merhem de iyileş meye yardımcı olabilir.

Turna gagası, çoban çantası, tienchi ginseng (Panax sözde ginseng) ve civanperçemi. Bunlardan herhangi birini tentür olarak kullanın, bir karış ımda toz haline getirin veya ezin ve lapa olarak uygulayın. (Bölüm 5'te tentür veya lapa yapma talimatlarına bakın.)

Machine Translated by Google

Homeopatik ilaçlar. Açıklanan duruma bağlı olarak, kanamayı azaltmaya yardımcı olmak için aşağıdakilerden birinden 4 pelet (dil altında çözünmüş) alın:

Özellikle kişi işe giriyorsa ve endişe ve korku sergiliyorsa, şiddetli kanama için Aconitum

Hypericum, örneğin parmak uçları gibi çok sayıda sinir ucunun bulunduğu yaralar ve yaralı kişinin keskin, vurucu bir ağrı hissettiği yaralar için

Özellikle alan şişmiş, kırmızımsı ve uyuşmuş veya soğuksa, derin delme yaraları için Ledum

Ağır kanayan küçük yaralar için fosfor

Kanayan ve şokun eşiğindeki kurbanlar için Veratrum albümü

Sıyrıklar ve Kesikler için Takip Bakımı

Ekinezya tentürü, enfeksiyonu önlemeye yardımcı olmak için ağızdan alınabilir; gotu kola tentürü bağ dokusu onarımını destekleyebilir. 7 ila 10 gün boyunca günde 4 kez 1 damlalık alın.

Alkol Zehirlenmesi (Ayrıca bkz. Aşırı Doz/Uyuşturucu/Alkol)

Kişi aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Uyandırılamaz

• şeker hastası

• Nabzı yavaş

• Nefes almakta güçlük çekiyorsa

• Büyümüş gözbebekleri var

• Cildi soluk veya terliyor

• Kusmayı durduramıyorum

Tıbbi müdahaleyi beklerken sıkı veya kısıtlayıcı giysilerinizi gevşetin. Kişinin bilinci yerinde değilse, onu kurtarma pozisyonuna getirin. Solunumu izleyin; kişi nefes almayı bırakırsa, CPR'yi başlatın.

Machine Translated by Google

Alerjik Reaksiyon (Akut) (Ayrıca Bakınız Kurdeş en)

Kiş i aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Nefes almakta güç lük ç ekiyor

• zayıflar

• Mide bulantısı yaş ıyor

• Yüz ş iş mesi geliş tirir

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Düş ünün. Kurbana bilinen herhangi bir alerjisi olup olmadığını sorun. Alerjik reaksiyona neyin neden olduğunu bulmak iç in elinizden gelenin en iyisini yapın. Daha fazla yutmayı veya teması ö nleyin.

2. Efedraya uzanın. Solunum bozukluğu varsa, bronş iyolleri geniş letmek ve anafilaktik ş oku ö nlemek iç in 2 damla efedra tentür verin. Ş iddetli alerjilerin olduğu acil durumlarda, semptomları hafifletmek iç in ek olarak bir bardak suya karış tırılmış 1 ç ay kaş ığı (5 ml) kabartma tozu alın. Dikkat: Efedra, kalp rahatsızlığı veya yüksek tansiyon iç in ilaç kullananlar tarafından kullanılmamalıdır. Efedra, anjina, diyabet, glokom, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, büyümüş prostat bezi veya aş ırı aktif tiroid bezinden muzdarip olanlar tarafından dikkatli bir ş ekilde kullanılmalıdır - ö nerilen dozu aş mayın!

Hayvan Isırıkları ve Ç izikleri

Isırık durumunda derhal tıbbi yardım alın:

• Bir insan veya vahş i hayvan tarafından uygulandıysa

• yüzünde

• Alerjik eğilimleri olan bir ç ocuğun baş ına gelir

• İ rin oluş umu veya ateş gibi enfeksiyon belirtileri veya sinir veya kan damarı hasarı belirtileri gö steriyorsa (mavimsi bir renk değiş ikliği)

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Yarayı temizleyin. Isırılan veya çizilen bölgeyi antiseptik bir sabun ve sıcak su ile yıkayın. Yıkadıktan sonra yarayı sıcak su ile on dakika akıtarak yıkayın. Kanama, yaranın temizlenmesine yardımcı olduğundan, yaralı bölgenin etrafına hafifçe bastırarak yaranın biraz kanamasını sağlayın.

2. Bir antiseptik ve pansuman uygulayın. Yarayı daha fazla dezenfekte etmek için lavanta veya çay ağacı esansiyel yağı, ekinezya tentürü veya povidon-iyot topikal olarak uygulanabilir. Yarayı kuru, steril bir pansumanla örtün ve bir bandaj veya yapış kan bantla sabitleyin.

Hayvan Isırıkları ve Çizilmeleri İçin Evde İlk Yardım

Isırık acil bakım gerektirmiyorsa, yarayı yukarıda belirtildiği gibi temizleyin ve dezenfekte edin.

Takip Bakımı

Enfeksiyonu önlemek için, yaralanma meydana geldikten sonra 3 gün boyunca günde birkaç kez ekstra C vitamini (günde 3 kez 1.000 mg) ve 1 damla ekinezya ve/veya aynısefa tentürü alın.

Ayrıca homeopatik ilaçlarla enfeksiyonu önleyebilirsiniz. Duruma bağlı olarak, günde 4 kez dil altında çözünmüş 4 pelet alın:

Kedi ısırıkları için asetik asit

Apis eğer yara sıcak ve cimriyse ve soğuk uygulamalar rahatlatıyorsa

Köpek ısırıkları için lachesis

Isırık derinse, özellikle alan şiş miş se, kırmızıysa ve üş üyorsa Ledum

Ayak Bileği Yaralanması (Bkz. Burkulmalar ve Gerilmeler)

Machine Translated by Google

Astım Atakları

Kiş i aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Hırıltılı solunum yapıyor veya yeterince oksijen almıyorsa

• Mavimsi dudaklar ve tırnak yatakları dahil siyanoz belirtileri gö steriyor, soluk renk

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Doktorun talimatlarına uyun. Astım atakları ö lümcül olabilir, bu nedenle kiş inin doktoru tarafından verilen ilaç ları uyguladığınızdan emin olun.

2. Kiş iyi bir sandalyeye dik oturtun. Sonra ondan ö ne doğru eğilmesini ve ö n kollarını bir masaya koymasını isteyin. Dirsekler vücuttan uzağa doğrultulmalıdır.

3. Bir iç ecek sunun. Kahve, siyah ç ay veya berrak ç orba gibi sıcak bir sıvı, tıkanıklığı gidermeye ve hava yolunu geniş letmeye yardımcı olabilir. Kolayca bulunabiliyorsa, lobelia ç ayı (aş ağıya bakın) da faydalıdır.

4. Gö ğsünüze soğuk su kompresi uygulayın. Bazı durumlarda, saldırıyı durdurmaya yardımcı olabilir.

Evde İ lk Yardım

Astım atakları ö lümcül olabilir, bu nedenle belirtiler doğal ilaç larla giderilemiyorsa tıbbi yardım alın. Daha hafif astım atakları veya hırıltı veya genel hava yolu tıkanıklığı iç in yararlı olabilecek birkaç basit ç ö züm vardır:

Ev ilaç ları.

Isınma baharatları. Zencefil, akciğerlere giden dolaş ımı artırmaya yardımcı olabilir - kiş inin bir parç a ş ekerlenmiş zencefil ç iğnemesini veya zencefil ç ayına batırılmış bir havluyu gö ğsüne veya sırtına koymasını sağlayın. Kiş i yemek yemek istiyorsa, sarımsaklı veya baharatlı yiyecekler daralmış hava yollarını geniş letmeye yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

Bitkisel ilaçlar. Denenmesi gereken faydalı bitki çayları şunları içerir:

Çemen otu (Trigonella foenum gracem). Bu, mukusun parçalanmasına ve solunum sistemindeki iltihaplanmanın hafiflemesine yardımcı olacaktır.

Lobelia (Lobelia inflata). Lobeliadan yapılan çay, solunum sistemini uyarır ve akciğer spazmlarını durdurmaya yardımcı olur. Çayı normal ot miktarının dörtte biri ile yapın (bardak [230 ml] su başına 1/4 çay kaşığı [1 ml]) veya 1 bardak (230 ml) ılık suya 5-10 damla tentür ekleyin.

Sarımsak. Bir diş sarımsağı 1 bardak (230 ml) sıcak suda karıştırın ve yudumlayın.

Homeopatik ilaçlar. Açıklanan durumların her biri için, dilin altında çözülmüş, belirtilen çareden 4 pelet deneyin.

Arsenicum, hafif bir astım atağını kontrol etmeye yardımcı olabilir.

Hastanın öksüremediği mukus fazlalığı veya kusmaya neden olan öksürük spazmları varsa Ipecac uygundur.

Spongia tosta yüksek sesli hırıltı için kullanılabilir.

Astım Atakları İçin Takip Bakımı ve Önleme

Astımınız varsa, olası gıda alerjenlerine dikkat edin. Genellikle kuru meyvelere ve şaraba eklenen, yaygın bir astım tetikleyicisi olan kükürt dioksit gibi gıda katkı maddelerinden kaçının ve havuç, kışkabağı ve tatlı patates gibi bol miktarda beta karoten açısından zengin yiyecekler yiyin. Lahana ve karalahana gibi klorofil açısından zengin yeşillikler de iyidir, çünkü mukus zarlarını güçlendirirler ve oksijen metabolizmasını geliştirirler. Sarımsak ve soğan gibi keskin yiyecekler hava yolunun açılmasına yardımcı olabilir. Yaygın alerjenler oldukları ve aşırı balgam oluşumuna katkıda bulunabilecekleri için süt ürünleri ve buğday ürünleri veya maya içeren herhangi bir ürün alımını en aza indirin.

Hava geçişlerini temiz tutarak ve duman, toz, solunan kimyasallar vb. kirleticilerden kaçınarak solunum sisteminizi güçlendirin.

Machine Translated by Google

Sırt ve Boyun Yaralanmaları

Herhangi bir omurga veya boyun yaralanması için derhal tıbbi yardım alın. Semptomlar şunları içerir:

- sırt ağrısı
- Ensede ağrı
- Alt uzuvlarda his eksikliği

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Yaralıyı hareket ettirmeyin.
2. Hareketsiz durması için onu uyarın.
3. Yumuşak, katı nesneleri (havluyla kaplı kayalar gibi) dikkatli bir şekilde vücudun üzerine koyarak hareketsiz hale getirin .
4. Boynun her iki yanına katlanmış bir havlu koyarak servikal destek yapın .

Arı Sokmaları (Bkz. Sokmalar [Arı, Yaban Arısı ve Eşek Arısı])

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

- Kişinin dili şişer
- Kişi hırıltılı solunum yapıyor veya nefes almakta güçlük çekiyor
- Cilt kızarması veya ani başlayan bir kızarıklık gözlemlersiniz
- Kişi şiddetli bir öksürük geliştirir
- Kişi bulanık görüşten şikayet ediyor
- Kişi kusar veya mide bulantısından şikayet eder

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Stinger'ı çıkarın. İğnenin tabanındaki zehir kesesini sıkmamaya dikkat ederek, tırnağın kenarını veya bir kredi kartını gömülü iğne boyunca giriş yönünün tersine doğru sürükleyerek iğneyi yavaş ça çekin. Bu etkisiz ise, cımbız kullanın. Zehir kesesi zehirleri iki veya üç dakika serbest bırakabileceğinden iğneyi olabildiğince çabuk çıkarın.

2. Varsa epinefrin enjekte edin. Kişinin alerjisi varsa (ve yalnızca kişinin alerjisi varsa), epinefrin enjekte eden özel bir "kalem" taşıyıp taşımadığını kontrol edin. Arı sokmalarına alerjisi olduğunu bilen birçok kişi bunları taşır. Epinefrin genişlemeye yardımcı olur hava yolu ve anafilaktik şoku önler.

Siyah Göz (Ayrıca bkz. Çürükler)

Aşağıdaki durumlarda derhal ilgilenin:

• Göz kanıyor

• Görme bozuklukları devam ediyor

Tıbbi müdahaleyi beklerken, nazikçe soğuk kompres veya buz torbası uygulayın.

Evde İlk Yardım

Siyah gözler, evde bakımı kolay olan yaygın bir yaralanmadır. İşte bazı öneriler:

Ev ilaçları.

Soğuk kompres. Şişmeyi en aza indirmek ve ağrıyı azaltmak için kapalı göze soğuk kompres uygulayın. Kompresi en az yarım saat yerinde tutun, ardından çıkarın. 10 dakika sonra ağrı ve şişlik devam ederse, soğuk kompresi değiştirin.
Bu açma/kapama döngüsüne gerektiği gibi devam edin.

Machine Translated by Google

Lapa. Muz veya rendelenmiş çiğ patatesten bir lapa yapın ve kapalı gözün üzerine yerleştirin.

Homeopatik ilaçlar. Aşağıda açıklanan koşullar için, önerilen ilaçtan 4 pelet (dil altında çözünmüş) alın.

Ledum, soğuk bölgeyi daha iyi hissettiriyorsa, sıcaklık ise daha kötü hissettiriyorsa faydalıdır.

Hypericum aşırı ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Arnika, gözün üstündeki veya altındaki yumuşak dokuda yaralanma varsa veya soğuk su uygulamaları ağrıyı gidermeye yardımcı oluyorsa ve yaralanma gözün üstünde veya altındaysa yardımcı olabilir.

Mor Göz İçin Takip Bakımı

Tahriş ve iltihaplanmayı hafifletmek için, yaralanmadan sonra altı haftaya kadar günde 2 kez 1 damla göz çiçeği tentürü ve 1 ila 2 500 mg yabanmersini kapsülü alın. Yaralı gözü korumak için güneş gözlüğü takın ve görme sorunları gelişirse tıbbi yardım alın.

Kanama (Ayrıca bkz. Sıyrıklar ve Yırtıklar veya Burun Kanamaları)

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Yaranın derinine gömülü bir nesne (Çıkarmayın!)

• Yara çok kanıyor

• Kişi bilinçsiz hale gelir

• Herhangi bir vücut parçası kopmuşsa

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Bir kırıktan şüphelenmiyorsanız, kanamayı azaltmak için yaralı bölgeyi kalbin üzerine kaldırın. Kişinin kulaklarından, ağzından veya burnundan kan geliyorsa, onu yarı oturur pozisyona getirin, ardından başını kanın aktığı tarafa doğru hafifçe çevirin.

Machine Translated by Google

2. Yaraya baskı uygulayın. Varsa bir çift lateks eldiven giyin. Ardından, yaranın içine hiçbir şey girmediği sürece, mümkün olan en temiz bezle örtün ve doğrudan baskı uygulayın. Bez ıslanırsa, daha fazla bez ekleyin ve sıkıca bastırmaya devam edin. Bezlerin hiçbirini çıkarmayın. Bez yoksa elinizi veya parmaklarınızı kullanın. Kanama duruncaya kadar sürekli baskıya devam edin.

Yarada gömülü bir nesne varsa, yarayı temiz bir bezle örtün ve gerekirse daha fazla bez ekleyin. Yaralanma bölgesine baskı uygulamayın. Kanama devam ederse, 4. adımda açıklandığı gibi ana artere baskı uygulayarak kontrol altına alın.

3. Kişiyi sakin tutmaya çalışın. Stres kan basıncını yükseltebilir ve böylece kan kaybını artırabilir.

4. Ana arterlere basınç uygulayın. Kanama devam ederse, aşağıdaki şekillerde gösterildiği gibi uygun noktaya basın. Kanama durduktan sonra basmayı bırakın.

Koldaki kanamayı durdurmak için, uzvu vücuda dik bir açıyla yukarı kaldırın. Kolu, başparmağınız dışarıda ve diğer parmaklarınız üst kolun iç kısmında, brakiyal arter üzerinde olacak şekilde sıkıca kavrayın.

Bacaklardaki kanamayı durdurmak için, yaralı kişinin sırtına düz bir şekilde bağlanmasını sağlayın. Uyluk ve kasık arasındaki kıvrımı geçerken elinizin topuğuyla femoral artere bastırın.

Machine Translated by Google

5. Bir uzuv kesilmiş se turnike uygulayın. Etkilenen uzuvun etrafına yaranın hemen üzerinden iki kez bir kumaş ş eridi sarın, üstten bir düğüm atın, düğümün üzerine bir çubuk yerleş tirin ve tam bir düğüm atın; çubuk bu iki düğüm arasında tutulur. Kanama durana kadar çubuğu çevirin, ardından çubuğu yerine bağlayın. Uygulama saatine dikkat edin.
Turnikeler 15 dakikadan fazla açık bırakılmamalıdır, yoksa daha fazla amputasyon riskiyle karş ı karş ıya kalırsınız. Kanama durduğunda turnikeyi yavaş ça bırakın.

6. Vücudun bir kısmı kopmuş sa soğuk tutmaya çalış ın. Temiz bir bezle sarın, plastik bir torbaya koyun, buza sarın ve tıbbi tesise yanınızda getirin.

kabarcıklar

Evde İlk Yardım

Blister üzerindeki baskıyı azaltın ve kırılmamış halde bırakın. Daha sonra:

1. Temizleyin. Bölgeyi sabun ve suyla nazikçe yıkayın.

2. Dezenfekte edin. Kabarcık yanlış lıkla kırılırsa, bölgeye birkaç damla lavanta yağı veya ekinezya tentürü uygulayın.

3. Bandaj. Nefes alabilen yapış kan bir örtü ile örtün.

Takip Bakımı

Hem kırık hem de kırılmamış kabarcıklar için, kabarcık kaybolana kadar günde 3 kez lavanta esansiyel yağı uygulayın.

Solunum Zorlukları (Ayrıca bkz. Astım Atakları)

Aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Kiş i nefes almıyor

• Kiş inin nefesi gürültülüdür

• Dudakların veya burnun çevresinde köpük oluş ması

• Dudakların ve kulakların çevresinde mavimsi bir renk belirir

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

CPR veya Heimlich manevrası ihtiyacını değerlendirin. Kiş i öksürmekte veya nefes almakta zorlanıyorsa, boğulup boğulmadığını sorun:

• Öksürebiliyor veya konuş abiliyorsa tıkanıklığı kendi baş ına gidermeye çalış masına izin verin.

• Öksüremiyor ama nefes alıyorsa hava yolu sadece kısmen tıkalı demektir. Tıkanıklığı gidermek için acil bir tıbbi tesise acil nakil ayarlayın.

• Konuş amıyor, öksüremiyor veya nefes alamıyorsa hava yolu tıkalıdır. Hayat kurtaran Heimlich manevrasını yaparken (bkz. sayfa 11), tıbbi yardım için birini çağırın.

Kırık Kemikler (Bkz. Kırıklar)

Çürükler

Evde İlk Yardım

Çürükler, deriye öyle bir kuvvetle vurulduğunda kan damarları yırtılıp sızar ve cilt yüzeyinin altındaki hasarlı dokuları kan doldurur, ancak cilt kırılmaz. Geniş , derinden solmuş bir alan altta yatan yaralanmalara iş aret edebilir ve bir sağlık uzmanı tarafından muayene edilmelidir. Ancak bazı yaralanmaların hemen görülmeyebileceğini unutmayın. Bir çürükten kaynaklanan ağrı, yaralanmayı takip eden 24 saat içinde iyileş mek yerine daha da kötüleş irse, bir doktora görünün. Bu arada, morluğun iyileş mesine ş u ş ekilde yardımcı olabilirsiniz:

Ev ilaçları.

Soğuk paketler. Ş iş liği azaltmak için soğuk suya batırılmış buz paketleri veya havlular kullanılabilir. 20 dakika uygulayın, ardından 20 dakika çıkarın ve gerekirse tekrarlayın.

Machine Translated by Google

Yükseklik. Ş iş meyi en aza indirmek için morarmış uzuvları yükseltin.

Lapalar. Taze olgun bir muzun iç kabuğu, rendelenmiş çiğ patates, rendelenmiş soğan, lahana yaprağı, elma sirkesi ile karış tırılmış yeş il kil, maydanoz, rendelenmiş zencefil, tofu ve buğday çimi, hepsi çürükler için iyi lapalar yapar.

Bitkisel ilaçlar.

karakafes. Karakafes otundan yapılan bir lapa ağrıyı ve ş iş liği gidermeye yardımcı olacaktır.

Lavanta. Uçucu yağ (en fazla 5 damla), iyileş meyi teş vik etmek için doğrudan çürüğün üzerine uygulanabilir.

Homeopatik ilaçlar. Morarma için en yaygın çözümlerden biri Arnica'dır ; derin morlukları yatış tırmak için kırılmamış cilde hafifçe ovun . Dahili olarak alınacak diğer homeopatik ilaçlar (günde 4 kez 4 pelet, dil altında eritilmiş) ş unları içerir:

Çürük bir kemikten kaynaklanan ağrıyı hafifletmeye yardımcı olmak için Ruta graveolens; en çok dirsek, dizkapağı veya kaval kemiği zedelendiğinde kullanılır

Parmak uçları, dudaklar, burun veya gözler gibi hassas bölgelerdeki morluklar için Hypericum

Basınçtan daha kötü ve aktif hareket veya dinlenmeden daha iyi olan ş iş lik ile morarma için Bellis

Aş ırı hassasiyetle morarma için Ledum, hassasiyet soğuktan ve dinlenmeden daha iyi hale getirildiğinde, sıcaklık ve hareketten daha kötü hale geldiğinde

Yumuş ak doku çevresinde ş iş me ve iltihaplanma olduğunda ve eklem biraz hareket ettikten sonra daha iyi hissedildiğinde Rhus toksini

Çürükler için Takip Bakımı

Çürük göründükten 24 saat sonra ş iş lik ve iltihap azaldıysa, bölgeye iyileş en kan akış ını uyarmak için ısı uygulamaya baş layın.

Machine Translated by Google

Çürüklerin Önlenmesi

Kolayca çürüyorsanız, kılcal damarları güçlendirmeye yardımcı olmak için her gün biyoflavonoidler ve rutin içeren 1.000 mg C vitamini takviyesi alın. Ayrıca diyetinize bol miktarda yapraklı yeşil sebze ve soya fasulyesi ekleyin. Her ikisi de, kanınızın pıhtılaşma yeteneğini geliştirdiği bilinen bir besin maddesi olan zengin K vitamini kaynaklarıdır.

Kolayca morarma, beslenme eksikliğini veya dalak ve böbreklerdeki zayıflığı da gösterebilir. Veya bazı ilaçların yan etkisi veya ibuprofen gibi nonsteroidal antiinflamatuarların sık kullanımı olabilir. Belirgin bir sebep olmadan çok fazla morluk alıyorsanız, doktorunuza danışın.

Böcek Isırıkları (Ayrıca bkz. Örümcek Isırıkları veya Sokmaları [Arı, Yaban Arısı ve Yaban Arısı])

Evde İlk Yardım

İşte böcek ısırıkları için yapmanız gerekenler:

Karıncalar. Karınca ısırıklarını topikal olarak elma sirkesi, sirke veya suyla nemlendirilmiş yeşil kil, salatalık suyu veya muz yaprağı lapası ile tedavi edin. Isırıktaki formik asidi nötralize etmeye yardımcı olmak için çamur veya kabartma tozu ve elma sirkesi ezmesi uygulamayı da deneyebilirsiniz.

Tırtıllar ve kırkayaklar. Kıllı tırtılları fırçalarken, bunu kuyruktan başa doğru yapın, aksi takdirde cildinizde tahriş edici tüyler kalabilir. Isırıklarına lavanta esansiyel yağı sürün. Ekinezya tentürü topikal ve dahili olarak kullanılabilir (günde 3-4 kez 1 damla).

Sivrisinekler. Isırık bölgesine çamur, cadı fındığı, limon suyu, nemlendirilmiş C vitamini tozu, elma sirkesi, nane, muz yaprağı lapası veya lavanta veya çay ağacı esansiyel yağları uygulayın.

Keneler. Giysilerden fırçalayın veya deriden hafifçe vurun. Yapışmış larsa kenelerin başları deriye gömülmeden çıkarılması şarttır. Keneyi travmatize etmeyin veya vücudunu ortasından sıkıştırmayın. Ya bir kene kepçesi (veterinerinizden bir dolardan biraz daha fazlasına alabileceğiniz plastik bir cihaz) ya da keneyi mümkün olduğunca kafasına yakın tutmak için steril cımbız kullanın. Keneyi düz bir şekilde dışarı çekin ve yarada kalan herhangi bir parçayı çıkarmak için cımbızı kullanın. Ardından bölgeyi ve ellerinizi antiseptik sabun ve suyla iyice yıkayın, kurutun ve birkaç damla enfeksiyonla savaşan ekinezya tentürü uygulayın.

Machine Translated by Google

Böcek Isırmaları İçin Takip Bakımı

Çok fazla kaşıntılı ısırıklarınız varsa, ılık bir banyoya eklenen aşağıdaki bileşenlerden herhangi biri biraz rahatlama sağlayabilir:

• 1 su bardağı (230 ml) elma sirkesi

• 454 gr kabartma tozu (çocuklar için bunun yarısını kullanın)

• 1 galon (3,8 1) demlenmiş nane çayı, beyaz meşe kabuğu veya balta

• 1/2 su bardağı (115 ml) deniz tuzu

• 1 su bardağı (230 ml) mısır nişastası

Keneler ve Hastalık

Kenelerin, son birkaç yılda Lyme hastalığını bulaştırma yeteneklerine özel bir endişe kaynağı var. Enfekte bir kene ne kadar uzun süre bağlı kalırsa, enfeksiyon şansı o kadar artar. Ortaya çıkması iki günden iki haftaya kadar sürebilen Lyme hastalığının semptomları, eklem ağrıları, titreme, kızarıklık, yüz felci, baş ağrıları, şişmiş bezler, yorgunluk, uyuşma, düzensiz kalp ritimleri ve bir ısırık izi gibi artrit benzeri semptomları içerir. bu bir boğanın gözüne benziyor. Lyme hastalığı ne kadar uzun süre teşhis edilmezse tedavisi o kadar zor olur.

Ek olarak, bir kene patojeni olan Rickettsia ricketti'nin Rocky Mountain benekli hummasına neden olduğu bilinmektedir. Kene ısırmasından bir hafta sonra ortaya çıkan Rocky Mountain benekli ateşinin belirtileri arasında şiddetli baş ağrısı, kaşıntı, ayak bileklerinde ve el bileklerinde kızarıklık ve ateş bulunur.

Önlem olarak, kene tarafından ısırıldıysanız, bağışıklık sistemini güçlendirmek için birkaç gün boyunca günde 3 kez 1 damla ekinezya veya kırmızı kök tentürü alın. Aynısefa ve balta çayları da içmek isteyebilirsiniz. Calendula antiseptiktir ve vücudun derinlerindeki enfeksiyonları tedavi etmeye yardımcı olurken baltalar ateşi düşürür.

Önlemlerinize rağmen Lyme hastalığına veya lekeli hummaya yakalandığınızdan şüpheleniyorsanız, bir sağlık uzmanını ziyaret edin.

Machine Translated by Google

Bö cek Isırıklarının Önlenmesi

Sivrisinekler ve diğer bö cekler birç ok doğal madde tarafından uzaklaş tırılır. Onlar içerir:

• Homeopatik Stafizagria. Bir geziden birkaç gün ö nce günde 4 kez dilin altında ç ö zülmüş 4 pelet almak sivrisineklerin sizi ısırmasını engelleyebilir.

• Uç ucu yağlar. Vızıldayan bombardıman uç aklarını püskürtmek iç in saatte bir veya iki damla sedir ağacı, citronella, lavanta ve ç ay ağacı esansiyel yağları, bileklerin iç i, dizlerin arkası ve kulakların arkası gibi nabız noktalarına topikal olarak uygulanabilir. Uç ucu yağlarınız yoksa artemezya, lavanta veya biberiye gibi aromatik bitkileri vücudunuza sürebilirsiniz. Kendi bö cek kovucu karış ımınızı yapmak isterseniz aş ağıdaki kutuya bakın.

• Sarımsak. Günde 3 veya 4 kez 500 mg sarımsak kapsülü almak sizi ısıran herhangi bir ş ey iç in iş tah aç ıcı olmayan bir hedef haline getirecektir.

• Diyet. Dış arıda olacağınızı bildiğinizde ç ok miktarda ş eker, alkol ve tropikal meyve ve meyve sularından kaç ının. Bazı insanlar bu ö ğelerin bö cekleri ç ektiğini düş ünüyor.

• Aromaterapi. Uç an bö cekleri caydırmak iç in bir difüzö re birkaç damla citronella, okaliptüs, sardunya, lavanta, biberiye veya ç ay ağacı esansiyel yağı koyun. Oda spreyi olarak kullanmak iç in bir bardak suyu yaklaş ık 30 damla yağ ile karış tırabilirsiniz.

• Domates yaprakları. Sivrisinekleri kovmak iç in odaya bir buket kurutulmuş domates bitkisi yaprağı asın.

Bitkisel Bö cek Kovucu

Vücudunuzu potansiyel olarak tehlikeli bir kimyasalla ıslatmak yerine, bö cekleri baş ka bir hedef seç meye teş vik eden bu doğal bö cek kovucuyu deneyin. Sivrisinek mevsiminden ö nce bir ş iş e hazırlayabilir ve yaz boyunca buzdolabında elinizin altında bulundurabilirsiniz.

• 1/4 su bardağı (58 ml) badem veya ayç iç ek yağı

• 5 damla okaliptüs esansiyel yağı, lavanta esansiyel yağı, ç ay ağacı esansiyel yağı, sitronella esansiyel yağı ve biberiye esansiyel yağı

Machine Translated by Google

Yanıklar

Birinci derece yanıklar, kabarcıklar olmadan ağrılı kırmızı bir iz bırakır ve genellikle sıcak bir nesneyle kısa süreli temastan kaynaklanır. Hafif güneş yanığı birinci derece yanıktır. Sadece cildin ilk tabakası etkilenir.

İkinci derece yanıklarda su toplaması ve şişme meydana gelir. Daha acı verici, daha derin ve ıslak görünebilirler. Ham, kırmızı kabarcıklar olabilir. Kaynar su veya odun sobası gibi çok sıcak bir nesneyle temastan kaynaklanabilirler. Şiddetli bir güneş yanığı, ikinci derece yanık olarak sınıflandırılabilir. Birinci derece yanıklardan daha fazla iz bırakma olasılığı daha yüksektir.

Üçüncü derece yanıklar beyaz ve kömürleşmiş görünebilir. Elektrik çarpması veya sıcak bir nesneyle uzun süreli temastan kaynaklanabilirler. Deri ve sinir uçları sıklıkla tahrip olduğundan, ağrı aslında birinci veya ikinci derece yanığa göre daha az olabilir, ancak enfeksiyon olasılığı daha yüksektir. Üçüncü derece yanıklar genellikle muhtemelen ağrılı olacak daha az dereceli yanıklarla çevrilidir.

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Cildin geniş bir alanı yanmıştır (bir çocukta yüzde 10'dan fazla veya bir yetişkinde yüzde 15'ten fazla)

• Yanık bölgede kabarcıklar veya şişlikler oluşur

• Yanık şiddetli elektrik çarpmasından kaynaklanmıştır

• Yanık bölge yüzde

• gözler yanmış

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

• Gözler ateşle yanmışsa, soğuk suyla yıkayın.

• Gözler kimyasallar tarafından yakılmışsa, beş dakika boyunca soğuk suyla yıkayın, ardından bkz. Gözler—Isı ve Kimyasal Yanıklar sayfa 53.

• Yüz yanıksa, yaralı kişiyi oturtun veya destekleyin ve nefes alma güçlüğü olup olmadığını dikkatlice izleyin.

Machine Translated by Google

• Geniş bir alan yanmış sa, daha fazla ş oka neden olabileceğinden soğuk su veya buz uygulamayın. Bunun yerine, yanık kiş inin bir çarş af veya kilim üzerine uzanmasına yardım edin, ardından yanık bölgeyi temiz bir çarş af veya kabarık olmayan baş ka bir malzemeyle örtün.

• Beyaz, kömürleş miş yanıklarda (üçüncü derece yanıklar), su uygulamayın ve hatta giysilerinizi çıkarmayın. Bölgeyi soğuk, ıslak bir beze sarın ve dilin altında çözülmüş 4 topağı homeopatik Cantharis alın.

• Elektrolit sağlayın (çoğu sağlıklı gıda mağazasında bulunur; ayrıca sayfa 47'deki tarife bakın).

• Ş oku tedavi edin (bkz. sayfa 77).

Yanıklar İçin Evde İlk Yardım

Evde ilk yardım sadece birinci derece yanıklar için uygundur. Ş iş me olursa çıkarılması zor olabileceğinden, yanığın yakınındaki halkaları veya sıkı giysileri çıkarın.

Cildin daha fazla zarar görmesini önlemek için yanığı soğutun. Bir leğeni soğuk, donmayan su ile doldurun ve yanık bölgeyi ağrı geçene kadar içine daldırın. Su kıtsa, süt veya bira ile durulayın veya temiz, ıslak kompresler uygulayın. Su (veya süt veya bira) içinde soğutmadan önce yanığa asla bir ş ey uygulamayın çünkü ısıyı gerçekten hapsederek daha fazla hasara neden olabilirsiniz.

Yanığı soğuttuktan sonra, yanmış bölgeyi yatış tırmak ve iyileş tirmeye yardımcı olmak için birkaç basit tedavi vardır:

Ev ve bitkisel ilaçlar.

Uçucu yağlar. Yanık soğutulduktan sonra, ağrıyı hafifletmek, iyileş meyi hızlandırmak ve enfeksiyonu önlemek için yanık bölgeye seyreltilmeden lavanta veya çay ağacı esansiyel yağı uygulanabilir.

Aloe. Buzdolabında elinizin altında bir kavanoz aloe vera jeli bulundurun; aloe, ağrıyı gidermek, enfeksiyonu önlemek ve iyileş meyi desteklemek için mükemmel bir çözümdür. Veya bir aloe bitkisinin alt yapraklarını koparıp ayırabilir ve yapış kan iç jeli uygulayabilirsiniz.

Lapalar. Karakafes, rendelenmiş havuç, soya peyniri, çiğ patates ve muzdan yapılan kümes hayvanları, iltihabı serinletmeye ve iyileş meyi hızlandırmaya yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

Çay poşetleri. Soğutulmuş siyah çay poşetleri, lapalarla aynı şekilde kullanılabilir - artı daha hızlı ve daha kolay yapılma avantajlarına sahiptir.

Sarı Kantaron. Kantarondan yapılmış bir yağ, losyon veya merhem, iyileşmeyi teşvik etmek için yanmış bölgeye düzenli olarak uygulanabilir.

Hızlı mutfak ilaçları. İltihabı soğutmak ve iyileşmeyi desteklemek için yanığın üzerine çiğ bal veya yoğurt sürün.

Homeopatik ilaçlar. Acil şok için dil altına 2 damla Rescue Remedy uygulayın veya 1 bardak (230 ml) suya karıştırın. Ardından, duruma uygun ilaçtan dilin altında çözülmüş 4 pelet verin.

Urtica urens, batma hissi veren acı verici bir ağrı meydana geldiğinde verilebilir.

Hypericum, yanıklardan zarar görmüş sinirlerin onarılmasına yardımcı olmak için dahili olarak kullanılabilir.

Arsenicum album pullu, kırmızı, şiş ve dokunmaya duyarlı yanık ciltler için kullanılabilir.

Çin tıbbı. Yanıklar için bir Çin patent formülü, yanık soğuduktan sonra topikal olarak uygulanabilen Jing Wan Hong'dur (Ching Wan Hung olarak da bilinir). Sadece yanığın üzerine temiz gazlı bez ve bandaj veya bant üzerine sürün. Bandajı gerektiği gibi günlük olarak değiştirin ve yeniden uygulayın. Not: Bu çözüm, giysilerin rengini soldurabilir, bu nedenle iyice sarın.

Birinci Derece Yanıklarda Takip Bakımı

Olaydan iki gün sonra ağrıda artış, irin akıntısı veya eklem hareketlerinde soruna neden olan yanıklar bir sağlık uzmanı tarafından görülmelidir. Ateş geliş irse yanık başka bir semptomun oluşup oluşmadığına da bakılmalıdır.

sıvılar. Susuz kalmayı önlemek için bol miktarda sıvı, özellikle su ve taze meyve suları için. Salatalık suyu özellikle serinletici dir.

Yükseklik. Ağrı ve şişliği hafifletmeye yardımcı olmak için yanmış bölgeyi yüksekte tutun.

Machine Translated by Google

Soğuk paket. Yalıtılmış , kuru, soğuk bir paket ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Otlar. Vücudun iyileş mesine yardımcı olmak için 2 ölçü karakafes yaprağı, 1 ölçü kırmızı yonca çiçeği, 1 ölçü ısırgan otu, 1 ölçü takke ve 1 ölçü hatmi kökü kullanarak bir çay yapın (bkz. sayfa 128). 3 haftaya kadar her 2 saatte bir 1/2 bardak (115 ml) için.

3-4 gün boyunca her 2 saatte bir karakafes kökü (hücre yenilenmesini desteklemek için) ve ekinezya (kan zehirlenmesini veya enfeksiyonu önlemek için) içeren 500 mg'lık birer kapsül yutun.

Gıda desteği. Hasarlı dokuları yeniden inş a etmek için protein içerdiklerinden spirulina, klorella ve mavi-yeş il algler gibi yüksek proteinli yiyecekler yiyin. Geleneksel Çin tıbbı, vücuttaki ısıyı azaltarak iyileş meye yardımcı olmak için yengeç ve maş fasulyesi çorbası yemeyi teş vik eder.

Takviyeler. Yanık kurbanları kandidaya eğilimlidir, bu nedenle mantar geliş imini en aza indirmek için bir asidofil takviyesi kullanın. İyileş meyi desteklemek ve yara izini en aza indirmek için beta karoten, C vitamini, E vitamini ve çinko gibi antioksidanlar alın.

Koruma. Yanmış alanları güneş ten koruyun. Yanığa yapış abilecek tahriş edici liflere sahip pamuk topları ile herhangi bir ş ey uygulamaktan kaçının.

İkinci ve Üçüncü Derece Yanıklarda Takip Bakımı

Birinci derece yanıkların takip bakımına yönelik yönergelere ek olarak, daha ciddi ikinci ve üçüncü derece yanıkların tedavisi için faydalı bazı ek teknikler vardır. Kabarcıkları kırmaktan veya dokuyu çıkarmaktan kaçının. İyileş meyi desteklemek için yanmış bölgeleri tuzlu suya batırın.

İkinci ve üçüncü derece yanıkların tedavisi için klasik bir formül, 1/2 fincan (115 ml) buğday tohumu yağını 1/2 fincan (115 ml) ham bal ve 1/2 çay kaş ığı (2,5 ml) lobelia tozu ile karış tırmaktır. . Karış ımı temiz bir cam kavanozda serin bir yerde saklayın. Gerektiğinde, bir macun yapmak için yeterince kıyılmış veya harmanlanmış karakafes yaprağı ekleyin. Sterilize edilmiş bir boya fırçası ile nazikçe uygulayın. (Fırçayı sterilize etmek için 1 dakika kaynar suya batırın.) Yanıktaki macunu temizlemeyin, yeni cildi yenilemek için günde 2 veya 3 kez ek katmanlar boyayın.

Machine Translated by Google

Kimyasal Kirlenme (Ayrıca bkz. Gözler—Isı ve Kimyasal Yanıklar)

Tüm kimyasal kontaminasyonlar için derhal tıbbi yardım alın.

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

• Kimyasal kuru bir maddeyse, ellerinizi lastik eldivenlerle koruyun ve ardından kimyasalı mümkün olduğunca kurbandan uzaklaştırın. Yumuşak bir fırça veya silgi kullanın. Kirlenmiş giysileri çıkarın ve kişi iyi soğuk suyla yıkayın. Kişi iyi, zehir vücudun başka bir yerine bulaşmayacak şekilde konumlandırdığınızdan emin olun.

• Kimyasal ıslanmışsa, kirlenmiş giysileri çıkarın ve ardından kurbanı yaklaşık 10 dakika boyunca bol soğuk suyla tekrar tekrar yıkayın.

• Kimyasal solunduysa, kazazedeyi mümkün olan en kısa sürede temiz havaya çıkarın. Pencereleri aç, onu dışarı çıkar, ne gerekiyorsa yap. Kişi iyi derin ve eşit nefes almaya teşvik edin. Dar kıyafetleri gevşetin. Mümkünse, arabayı, sobayı veya diğer olası kaynakları kapatarak dumanın kaynağını durdurun.

Kendini koru!

Birini kurtarmaya çalışırken kirlenmiş bir alana girmeniz gerekiyorsa, kendinizi nasıl koruyacağınız aşağıda açıklanmıştır:

• Burnunuzu ve ağzınızı ıslak bir bezle kapatarak ciğerlerinizi koruyun

• Kirlenmiş alana girmeden önce birkaç derin nefes alın

• Mümkünse buharlardan kaçınarak alçakta kalın

Takip Bakımı

Bir zehirlenme olayından sonra, elma ve havuç gibi pektin içeriği yüksek yiyecekler yiyin, bu kalan kirletici maddelerin dışarı atılmasına yardımcı olacaktır. 2 hafta boyunca günde 1 bardak (230 ml) suda çözülmüş 1 çay kaşığı (5 ml) yeşil kil için; kil toksinleri emecek ve sonra atılacaktır. Zehirlerin vücudun daha derinlerine emilmesini önlemek için az yağlı bir diyet yiyin. Diyetinize miso çorbası ve deniz yosunu ekleyin - her ikisi de bazı kimyasal kalıntılarla bağlanacak ve onları vücuttan atacak maddeler içerir.

Machine Translated by Google

Süt devedikeni tohumu, karaciğeri zehirleri emmekten korumaya yardımcı olabilir. Zehirlenme olayını takip eden birkaç hafta boyunca günde 3 kez iki adet 500 mg'lık kapsül alın.

Shiitake ve Reishi mantarları, vücudun strese alış masına yardımcı olan maddeler olan yararlı adaptojenlerdir . Birkaç hafta boyunca günde 3 kez birinden (veya her birinden 1 kapsül) iki adet 500 mg'lık kapsül alın.

Ayrıca dulavratotu kökü, karahindiba kökü ve kırmızı yonca çiçeği gibi arındırıcı bitkilerle yapılan çayları da içmek isteyebilirsiniz. Zehirlenme olayını takip eden birkaç hafta boyunca günde 3-4 bardak için.

boğulma

Aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Hava yolunu tıkayan herhangi bir yabancı cisim yerinden çıkarılamaz

• Kiş i nefes almıyor

• Kiş inin nefesi gürültülüdür

• Dudakların ve kulakların çevresinde mavimsi bir renk belirir

• Heimlich manevrası yapmaya zorlandınız

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

Boğulmak üzere olan kiş iyi öksürmeye teş vik edin - bu herhangi bir tıkanıklığı gidermek için yeterli olabilir. Öksürmekte veya nefes almakta zorlanıyorsa, boğulup boğulmadığını sorun:

• Öksürebiliyor veya konuş abiliyorsa, kiş inin yardım almadan tıkanıklığı gidermeye çalış masına izin verin.

• Öksüremiyor ama nefes alıyorsa hava yolu kısmen tıkalı demektir. Tıkanıklığı gidermek için acil bir tıbbi tesise acil nakil ayarlayın.

• Konuş amıyor, öksüremiyor veya nefes alamıyorsa kiş i boğuluyor demektir. Hayat kurtaran Heimlich manevrasını yaparken tıbbi yardım için birini arayın (bkz. sayfa 11).

Machine Translated by Google

Boğulma İçin Takip Bakımı

Tıkanıklık giderildikten veya çıkarıldıktan sonra, bir bardak kaygan karaağaç veya hatmi kökü çayı veya papaya suyu tahriş olmuş boğazı yatış tırır.

Kesikler (Bkz. Sıyrıklar ve Kesikler)

Bebek bezi isiliği

Evde İlk Yardım

Bebek bezi piş iğine, çok uzun süre açık bırakılan çocuk bezleri, plastik pantolonlar, gıda hassasiyetleri ve maya büyümesi neden olabilir ve durumu ağırlaş tırabilir. İş te bebeğinizin rahatsızlığını gidermek ve poposunu iyileş tirmek için yapabilecekleriniz:

Ev ilaçları.

Maruziyet. Bebeğin poposunu bezin üzerine bağlamak yerine yatırarak temiz havaya çıkarın. Bebek bezi giydiğinde, sık sık değiş tirin. Tek kullanımlık çocuk bezlerinden kaçının ve lastik veya plastik pantolonlardan kaçının.

Elma sirkesi. Kendi bezinizi yıkıyorsanız, son durulama suyuna 1/4 bardak (58 ml) elma sirkesi ekleyin.
su.

Diyet. Annenin veya bebeğin diyeti aş ırı asidik hale geldiğinde bebek bezi piş iği oluş abilir. Domates, narenciye ürünleri, tatlılar ve hatta meyvelerin aş ırı tüketildiğini veya baş ka ş ekilde ağırlaş tırıcı olduğunu gösterebilir. Önce bu gıdaların miktarlarını azaltmayı deneyin. Bu iş e yaramazsa, bunları tamamen ortadan kaldırmak için doktorunuzla konuş un.

Merhem. Eczanelerin gözdesi A & D vitamini merhemi güvenli ve etkili bir tedavi yöntemidir. Paket talimatlarını takip edin.

Aynısafa. Aynısefa ile yapılan merhemler veya çaylar, tahriş i yatış tırmak ve iyileş meyi desteklemek için uygulanabilir. Her bez değiş iminden sonra uygulayınız.

Yoğurt. Kızarıklığı yatış tırmak ve iyileş tirmeye yardımcı olmak için sade, çiğ yoğurt da uygulanabilir.

Machine Translated by Google

Bebek Bezi Piş iklerinin Önlenmesi

Bebeğinize özellikle bebekler için formüle edilmiş bir asidofil takviyesi vermeyi düş ünün. Emziriyorsanız, yetiş kinler için tasarlanmış bir asidofil takviyesi de kullanmak isteyebilirsiniz. Asidofil, yoğurtta doğal olarak bulunan dost bir bakteridir; dost bağırsak florasının yenilenmesine yardımcı olacaktır.

İshal

Kiş i aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Dış kısında kan var

• kusma

• Kuru, yapış kan tükürüğü vardır

• Koyu renkli, konsantre veya yetersiz idrara sahiptir

• 103°F (39°C) veya daha yüksek sıcaklığa sahip, hızlı nabız, uyuş ukluk ve çökük gözlere sahip

• Bir hafta içinde (veya bebek ise 24 saat içinde) düzelmez

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

Sık sık su veya mümkünse elektrolitli bir içecek verin (bkz. sayfa 47). Meyve suları içmekten kaçının.

Evde İlk Yardım

İshal genellikle, muhtemelen en baş ta vücutta olmaması gereken bir ş eyi doğanın ortadan kaldırma yöntemidir. Bu nedenle, sorunun nedenini belirlemeye çalış mak her zaman en iyisidir. Olası nedenler ş unlardır: virüsler, bakteriler, bağırsak parazitleri, ilaçların yan etkileri, müshillerin aş ırı kullanımı ve gıda intoleransı. İnsanların koş ularla birlikte kramp yaş aması yaygındır. Saldırı altındayken bağırsak yolunu yatış tırmak için birkaç öneri:

Sıvı tedavisi. İshal sıklıkla dehidrasyona neden olabilir, bu nedenle sıvı alımını artırın. İçeceğin oda sıcaklığında olduğundan emin olun ve küçük yudumlarla için. Aş ağıda bazı iyileş tirici formülasyonlar bulunmaktadır.

Machine Translated by Google

• 1 bardak (230 ml) kaynak suyuna karış tırılan 1 çay kaş ığı (5 ml) keçiboynuzu tozu , hem çocuklar hem de yetiş kinler için kullanılabilecek mükemmel bir ilaçtır.

• 1 bardak (230 ml) su ile karış tırılmış 1 çay kaş ığı (5 ml) yeş il kil

• Aş ağıdaki çaylar önerilir: böğürtlen yaprağı (hafif ishal vakaları için), böğürtlen kökü (daha güçlü vakalar için), çilek yaprağı (özellikle bebekler için iyidir) veya tarçın kabuğu, ahududu yaprağı veya ak meş e kabuğu.

• Bir veya iki saatte bir alınan bir kaş ık kaygan karaağaç tozu ve bir tutam zencefil tozu bir bardak sıcak suyla karış tırılarak semptomların hafifletilmesine yardımcı olur.

Elektrolit Rehidrasyon İçeceği

Birisi hastalık veya yaralanma nedeniyle susuz kaldığında, 8 ons (230 ml) suya 1/8 çay kaş ığı (1,3 ml) kabartma tozu ve deniz tuzu ekleyerek onu elektrolit bakımından zengin bir içecek haline getirin.

Ev ilaçları.

Diyet. BRAT diyetini deneyin. BRAT, Muz, Pirinç, Elma Püresi ve Çay veya yanmış Tost'un kısaltmasıdır. Diğer faydalı yiyecekler arasında aktif kültürlü yoğurt, piş miş havuç, miso çorbası ve yulaf ezmesi yer alır.

Kömür toksinleri emer. En inatçı vakaları bile durdurmak için her 2 saatte bir (uyanıkken) iki adet 500 mg kömür kapsülü alın. İshal durduktan sonra bir veya iki gün tedaviye devam edin.

Umeboshi erik ezmesi. 1 çay kaş ığı bir bardak sıcak suya karış tırın ve her 2 saatte bir için (uyanıkken—uyurken bırakın). İshal durduktan sonra 1-2 gün boyunca günde 3 kez daha alın.

Takviyeler.

Psyllium tohumu. Genellikle müshil olarak kullanılmasına rağmen, psyllium dış kıyı katılaş tırabilir. Günde 3 kez 500 mg'lık iki kapsül alın veya 1 yuvarlak çay kaş ığı (5 ml) psyllium'u bir miktar suya karış tırın.

elektrolitler. İshal mineral kaybına neden olduğundan, doğal bir gıda deposundan bir elektrolit takviyesi kullanın. Paket üzerindeki dozaj talimatlarını takip edin.

asidofil. Bir asidofil takviyesi, bağırsağınızı gelecekteki sorunları önlemeye yardımcı olacak dost bakterilerle yeniden kolonileş tirmeye teş vik ederek de yardımcı olabilir. Yine, paket üzerindeki dozaj talimatlarını takip edin.

Machine Translated by Google

Homeopatik ilaçlar. Tarif edilen durum için uygun ilaçtan günde 4 kez dilin altında çözülmüş 4 pelet alın.

arsenik albümü. Etkilenen kişinin huzursuz olduğu, çok zayıf olduğu, uzanmak isteyeceği ve yalnız kalmak istemediği gıda zehirlenmesi ve ani başlangıçlı durumlar için kullanın. Diğer belirtiler: Kişi sabahın erken saatlerinde veya gece yarısından sonra daha kötüdür ve üşümüş ve susamış hisseder, ancak bir seferde yalnızca az miktarda su içer. Bazen dışkı asidiktir ve rektumu tahriş eder. Birey, özellikle yiyecek veya içecek tükettikten sonra da kusabilir.

Nux vomica. Etkilenen kişi sinirli ve ışığa, gürültüye ve kokuya aşırı duyarlı olduğunda kullanın; gıda zehirlenmesinden şüphelenildiğinde; veya ishal, yiyecek veya alkole aşırı düşkünlükten kaynaklandığında. Diğer belirtiler: Kişi üşüme şikayetinde bulunabilir, iştahsızlık yaşayabilir ve sabahları kendini daha kötü hissedebilir. Genellikle karın krampları vardır. Eliminasyon geçici bir rahatlama sağlar, ancak dışkı yetersizdir ve mukus içerir.

Fosfor, ishal bol ve ağrısız olduğunda belirtilir. Diğer belirtiler: Hasta halsiz, çok susamış, kusmaya meyilli ve kolay irkiliyor. Ayrıca gece terlemeleri olabilir.

Podophyllin genellikle ani başlayan çocuk ishali için ağrısız ancak yoğun olduğunda kullanılır. Dışkı genellikle sulu, sarımsı yeşilimsi ve kötü kokuludur. Durum genellikle diş çıkarma, yemek yeme, aşırı meyve yeme, hareket etme veya aşırı heyecanlanma ile daha da kötüleşir.

Kükürt, sabah 5 veya 6'da daha kötü olan ishal için endikedir Koku, çürük yumurta gibi kükürtlüdür ve anal bölge tahriş olabilir.

Çocuklar için Chamomilla'yı (günde 4 kez dilin altında çözülmüş 2 pelet) öneririm . Özellikle sinirli ve kucağa alınmak isteyen çocuklarda faydalıdır. Diğer belirtiler: İshalin nedeni korku ve sinirliliktir; çocuk genellikle akşamları daha kötüdür; bir yanak kırmızı, diğeri solgun olabilir; ishal genellikle mukuslu yeşilimsidir.

Çin tıbbı.

Aküpresür. Göbek çevresine dairesel hareketlerle iki dakika masaj yapmak etkili bir akupresür tekniğidir.

Machine Translated by Google

boğulma

Kurtarılan tüm boğulma kurbanları için derhal tıbbi yardım alın.

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Kişi nefes almıyorsa, CPR'ye başlayın.

2. Kişi nefes almaya başladığında, kazazedeyi iyileşme pozisyonunda yan tarafına çevirin.

3. İyi dolaşımı teşvik etmek için ayakları, elleri ve kulakları ovun. Kişiyi sıcak tutun. Yiyecek veya içecek vermeyin.

4. Hastanın bilinci açıksa, varsa homeopatik ilaçları düşünün. Rescue Remedy şok için faydalıdır—dilin altına 2 damla. Açıklanan belirli koşullar için aşağıdakilerden herhangi birinin dilinin altında çözünmüş dört peleti deneyin:

Kurban mavimsi ve soğuk olduğunda, terle kaplı olduğunda ve nefesi hırıltılı olduğunda neredeyse boğulmak için Antimonium tartaricum

şok, korku için Aconitum

Korku ve endişe için arsenik

5. Hasta kendine geldiğinde zencefil çayı verin. Hastanın bilinci yerine geldiğinde ve kolayca nefes aldığında, zencefil çayı vücudun ısınmasına ve mide bulantısının sakinleşmesine yardımcı olabilir.

Takip Bakımı

Şişedeki talimatları izleyerek, neredeyse boğulma olayını takiben birkaç gün boyunca sarımsak ve ginkgo takviyeleri alın. Sarımsak akciğer enfeksiyonunu önlemeye yardımcı olur ve ginkgo vücudun oksijeni daha iyi kullanmasına yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Aş ırı Doz Uyuş turucu/Alkol (Ayrıca bkz. Alkol Zehirlenmesi)

Kiş i aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Nabzı yavaş

• Nefes almakta güç lük ç ekiyor

• Ten rengi solmuş ve terliyor

• Uyandırılamaz

• Kusuyor

• ş eker hastası

• Alkolle birlikte uyuş turucu kullanmış tır.

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Solunum durursa, hava yolunda tıkanıklık olup olmadığını kontrol edin ve CPR'ye baş layın (bkz. sayfa 3).

2. Eğer kiş i kasılırsa, herhangi bir ş ey vermeyin veya kusturmaya ç alış mayın. Konvülsiyonlar hafifledikten sonra, hastayı iyileş me pozisyonuna getirin (bkz. sayfa 18), bö ylece sıvılar ağzından akabilir.

3. Kurbana, bilincini kaybetmesi durumunda mümkün olan en kısa sürede ne aldığını sorun.

• Kurbanın bilinci yerindeyse, bir bardak suya 1 ç ay kaş ığı (5 ml) kö mür verin.

• Kurban aş ırı dozda alkol, barbitüratlar, sakinleş tiriciler veya afyon türevleri almış sa ve bilinci yerindeyse, ona uyarıcı olarak koyu siyah ç ay veya kahve de verin.

4. Hava yolunun aç ık kalmasına yardımcı olmak iç in giysilerinizi gevş etin . Temiz havanın iç eri girmesi iç in bir pencere aç ın.

5. Kiş iyi sakin tutun. Onu, tümü krizi kö tüleş tirebilecek kalabalıklardan, parlak ış ıklardan, yoğun hareketlerden ve yüksek seslerden uzak tutun.

Machine Translated by Google

6. Doz aş ımı ile ilgili herhangi bir kusmuk, ilaç, ş ırınga veya kap örneği alın . Geldiklerinde tıbbi personele verin.

Uyuş turucu/Alkol Aş ırı Dozunda Takip Bakımı

Akş amdan kalmayı önlemek için: Yatmadan önce ve uyandıktan sonra bir çay kaş ığı bal veya 100 mg B-kompleks tablet alın.
Bol miktarda sıvı tüketin. Sabahları bir atış acı angostura da yardımcı olacaktır.

kulak yaralanması

Aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Kulağın herhangi bir kısmı kopmuş sa

• Mağdur bir veya iki kulaktan duyamıyor

• Kulaktan sıvı sızıyor

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Kurbanın baş ını kaldırın.

2. Kulak zarı delinmiş se, koruma sağlamak için dış kulağa temiz bir gazlı bez yerleş tirin . Kulağı temizlemeyin veya herhangi bir sıvının dış arı sızmasını engellemeyin.

3. Herhangi bir yara varsa, eş it basınç uygulayarak hafifçe bir pansuman uygulayın.

4. Sıvının akmasını sağlamak için hastayı yaralı tarafının üzerine yerleş tirin . Baş ve omuzların altına küçük bir yastık yerleş tirin.

Takip Bakımı

Bir enfeksiyon geliş irse, doktorunuza danış ın ve uyanıkken birkaç saatte bir ekinezya almayı düş ünün - 1 damla tentür, 1 fincan (230 ml) çay veya iki adet 500 mg'lık kapsül.

Machine Translated by Google

Elektrik şoku

Derhal tıbbi yardım alın!

Unutmayın, elektrik yanıkları ciltte görünenden daha derin olabilir. Küçük bir yanık izi bile ciddi yaralanmalara işaret edebilir.

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

Kurbanın nefes alıp almadığını kontrol edin. Değilse, hava yolunu açmak için kurbanın başını eğin ve CPR'ye başlayın (bkz. sayfa 3).

Takip Bakımı

Kişi iyi 3-4 gün boyunca günde 3-4 kez ağızdan verilen 1 damla siyah ceviz tentürü ile tedavi edin. Siyah ceviz, sinir sistemini uyararak insanların elektrik çarpmasından kurtulmasına yardımcı olabilecek ellagik asit içerir.

Zayıf, korkmuş ve endişeli olabilen hastaya yardımcı olmak için şoktan sonraki 2-3 gün boyunca her yarım saatte bir dil altında eritilmiş dört homeopatik Fosfor peleti alınabilir.

Devreyi Kırmak

Hatırlanması gereken en önemli nokta şudur: Hala elektrik akımıyla temas halinde olan birine dokunmayın! Siz de şok olabilirsiniz. İlk yardıma başlayabilmeniz için elektrik çarpması kurbanına yaklaşmaya yönelik bazı ipuçlarını burada bulabilirsiniz.

Fişi çekerek veya ilgili prizi etkileyen devreyi kapatarak elektriği kesin.

Kurbanın idrarı da dahil olmak üzere herhangi bir sıvıya temas etmemeye dikkat edin.
akım.

Sadece fişi çekmenin elektriği kesmeyebileceğini unutmayın. Kurbanı şoka neden olan şeyden uzaklaştırmadan önce, kalın bir kitap, lastik hasır, battaniye, gazete veya tahta kutu gibi yalıtılmış ve kuru bir şeyin üzerinde durduğunuzdan emin olun.

Akım kesilene kadar kurbana dokunmayın. Devrenin bozuk olup olmadığından emin değilseniz, çubuk, dal, kuru ip, havlu gibi uzun, iletken bir nesne veya metal olmayan, metal içermeyen herhangi bir şey kullanın. kurbanı elektrik kaynağından uzaklaştırmaya yardımcı olmak için nemli.

Machine Translated by Google

Gözler—Isı ve Kimyasal Yanıklar

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

Kurban, gözlerinde yanma hissinden şikayet ediyor.

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Etkilenen gözü en az 5 dakika boyunca hafif bir su akışıyla yıkayın. Ovalamayın. Kontakt lensleri çıkarmak için ara vermeyin. Kurban temas noktaları takıyorsa, kontakların tahliyeyi yıkamaması için tahliye tapasını devreye sokmanız yeterlidir. Sadece bir gözü kontamine ise, kurbanın kafasının kontamine göz aşağıda olacak şekilde eğildiğinden emin olun. Bu sayede kimyasallar bir gözden diğerine bulaşmaz.

2. Kurbanın gözleri asitle yanmışsa, gözleri 1 litre (920 ml) suda 1 çay kaşığı (5 ml) kabartma tozu solüsyonuyla ikinci kez yıkayın.

3. Duruladıktan sonra etkilenen gözleri temiz, kuru bir bez veya bandajla kapatın. Ciltte parçacık bırakabilecek pamuk topları kullanmayın.

4. Kurbanın gözleri , tüküren yağ veya ateş közü gibi ısı nedeniyle yanmışsa , yukarıdaki talimatları uygulayın ve ardından her iki gözü de soğuk su kompresi ile kapatın.

Takip Bakımı

Homeopatik ilaç Euphrasia ayrıca herhangi bir iltihabı iyileştirmeye yardımcı olabilir; 2-3 gün boyunca günde 4 kez 4 pelet alın.

Bayılma

Kişi i aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• 5 dakika içinde bilinci yerine gelmez

• Ciddi bir sağlık sorunu olduğu biliniyorsa

• yaşlı

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Bayılan kiş iyi iyileş me pozisyonuna getirin (bkz. sayfa 18).

2. Kiş inin solunumunu ve kalp atış hızını periyodik olarak kontrol edin. Ya durursa, CPR'ye baş layın (bkz. sayfa 3).

Bayılma İçin Evde İlk Yardım

Birisi bayıldığında, ancak acil tıbbi bakıma ihtiyacı olmadığında, yapmanız gerekenler:

Yükseklik. Kiş inin ayaklarını 8 ila 12 inç (20 ila 30 cm) kaldırın. Baş ını bir tarafa çevirin ve kalpten daha aş ağıda konumlandırın.

Konfor. Dar kıyafetleri gevş etin. Boynuna ve yüzüne soğuk, nemli havlular uygulayın. Kurbanı tokatlamayın veya sallamayın ve ona su atmayın.

Temiz hava. İyi niyetli insanlar etrafta toplandığında, bayılan kiş inin temiz hava alabilmesi için geri çekilmelerini isteyin.

Aromaterapi. Birini bayıltmak için temiz bir beze birkaç damla lavanta, nane veya biberiye esansiyel yağı serpin, kurbanın burnunun altına tutun ve koklamasını söyleyin. Ya da taze kesilmiş bir soğanı burnunun altında sallayın.

Homeopatik çare. Bach'ın ş ok ve travma için çiçek ilacı olan Rescue Remedy'den birkaç damla kurbanın kulaklarının arkasına, dudaklarına veya bileklerine damlatılabilir. Bilinci açıksa birkaç damla Rescue Remedy suya veya doğrudan dil altına alınabilir.

önleme

Birisi baygınlık hissettiğinden ş ikayet ederse, kiş iyi (tercihen) yatırın veya baş ını dizlerinin arasına veya arasına gelecek ş ekilde bükün. Etli deriyi üst dudak ile burun arasında hafifçe yukarıya doğru bir basınçla sıkış tırın (kalbi uyandıran bir akupresür noktasıdır).

Kiş i sıcaktan bayılıyorsa, bileklerine bir buz küpü sürmeyi deneyin. Kiş iyi serin bir yere yatırın ve soğuk sıvılar içirin.

Machine Translated by Google

Ateş

Aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Bir çocuğun on iki saatten fazla süren 39°C'nin (103°F) üzerinde ateş i vardır.

• Bir çocuk veya yetiş kinin ateş i 41°C'dir.

• Hamile bir kadının 39°C'nin (102°F) üzerinde ateş i var

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

Kiş iyi serin (96°F [36°C]) bir banyoya yerleş tirin.

Evde İlk Yardım

Ateş aslında bir müttefiktir. İstilacı bakterileri kızarana kadar vücudu ısıtır. Bu nedenle, 39°C'den (103°F) yüksek olmadıkça ateş i düş ürmeye çalış mayın çünkü vücut virüsleri ve bakterileri yok etmek için iş ini yapıyor.

Dikkat: Grip veya su çiçeği olan birine aspirin vermeyin. Reye Sendromuna (çoğunlukla çocukları etkileyen, anormal karaciğer ve beyin fonksiyonlarına neden olan bir durum) duyarlılığı artırabilir. Ateş i düş ürmeniz gerektiğinde, aspirin olmayan bazı doğal alternatifler ş unlardır:

Ev ilaçları.

sıvılar. Kiş iyi bol soğuk su ile nemlendirin. İsterseniz birkaç dilim taze limon ekleyin; keskin, temiz kokusu insanları her zaman daha iyi hissettirir ve serinletici bir etkisi vardır. Kiş i terliyorsa veya ishal olmuş sa, elektrolit açısından zengin bir içecek (bkz. sayfa 47) veya yulaf samanı çayı verin.

ıslatır. Kiş inin ayaklarını soğuk suya batırın.

Bitkisel ilaçlar.

Sıkış tırır. Soğuk kompresler hazırlayın ve beş damla nane veya lavanta esansiyel yağı ekleyin. Bunları kasık bölgesine, bileklere ve boyuna uygulayın ve ardından kiş inin sıcak vücudunu süngerlemek için kullanın.

çaylar Mürver çiçeği, zencefil, nane ve civanperçemi çayları verin, bunların tümü terleticidir (terlemeyi artırmaya yardımcı olurlar), bu da vücudun soğumasına yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Gıda zehirlenmesi

Aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Mide bulantısı, kusma veya ishalin üç günden uzun sürmesi

• Dış kıda kan var

• Dehidrasyon ş iddetli hale gelir (belirtiler arasında idrara çıkma eksikliği, yapış kan tükürük, hızlı nabız ve çökük gözler yer alır)

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Kiş iyi sıcak tutun.

2. Sıvı verin.

Evde İlk Yardım

Gıda zehirlenmesi acil bir durum değilse, aş ağıdaki çarelerden herhangi biri mide bulantısı ve ishal semptomlarını hafifletmeye yardımcı olacaktır:

Ev ilaçları.

Sirke ve bal. 1 çorba kaş ığı (15 ml) elma sirkesi ve balı 1 bardak (230 ml) ılık suya karış tırın ve için. Her 2-3 saatte bir tekrarlayın.

Odun kömürü. 1 bardak (230 ml) su ile karış tırılmış iki adet 500 mg kömür kapsülü alın. Her 2-3 saatte bir tekrarlayın. (Bu tedavi dış kının siyah görünmesine neden olabilir.)

Yeş il kil. 1 çay kaş ığı (5 ml) yeş il kili bir bardak suya karış tırın ve için. Her 2-3 saatte bir tekrarlayın.

Umeboshi erik ezmesi. 1 tatlı kaş ığı (5 ml) bir bardak su ile karış tırılıp içilir. Her 2-3 saatte bir tekrarlayın.

Bitkisel ilaçlar. Zencefil veya nane çayı mideyi sakinleş tirmeye yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

Gıda Zehirlenmesi İçin Takip Bakımı

Kişi tekrar yemek yemek istediğini hissettiğinde, miso çorbası, et suyu, elma püresi veya yoğurt gibi kolay sindirilebilir yiyeceklerden küçük miktarlarda verin.

Asidofilus, sindirim sistemini sağlıklı bakterilerle yeniden kolonize etmeye yardımcı olabilir; 2 hafta boyunca günde 3 defa yemeklerden 30 dakika önce 1 kapsül alınız. Sarımsak, kusurlu yiyecekleri yemekten elde edilen kalıcı patojenleri öldürmeye yardımcı olabilir. Günde 2 kez bir damla ekinezya tentürü almak ve iyileştikten sonra birkaç gün C vitamini alımını artırmak, gelecekte gıda zehirlenmesine karşı korunmaya yardımcı olabilir.

kırıklar

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Bir yaralanma alanı şişmiş, şekilsiz ve/veya renksiz görünüyor

• Yaralı kişi hareket edemiyor veya hareket ettiğinde veya bölgeye dokunduğunda büyük bir acı çekiyor.

• Siz veya yaralı kişi bir kemik kırılması duydunuz veya hissettiniz

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Yaralı bölgeyi hareketsiz hale getirin. Mümkünse atel veya askı kullanın (bkz. sayfa 16). Kurbanı mümkün olduğu kadar az hareket ettirin. Bir kemiği kendiniz sıfırlamaya çalışmayın. Bir kemik çıkıntı yapıyorsa, yerine geri itmeye çalışmayın. Ekstremite atellendikten sonra, kanamayı kontrol etmeye yardımcı olmak için yükseltilebilir.

2. Kişinin yemek yemesine veya içmesine izin vermeyin. Ameliyata ihtiyacı olabilir. Yakın zamanda alınan yiyecek ve sıvılar kişi anestezi altındayken hayati tehlike oluşturabilir. Kurbanın bilincini kaybetmesi durumunda bilgiyi tıbbi personele iletebilmek için en son ne zaman yemek yediğini sorun.

Machine Translated by Google

Kırıklar için Takip Bakımı

Takip bakımı, kemiğin yeniden inşa sına yardımcı olmak için tasarlanmış tır. Dengeli, yüksek proteinli öğünler yemenin yanı sıra kalsiyum, magnezyum ve esansiyel yağ asidi takviyelerini düş ünebilirsiniz. Isırgan otu, yulaf samanı, atkuyruğu ve ahududu yaprağı çayları da yardımcı olabilir. Ve ilk 2-3 gün homeopatik Ledum'u , ardından 2-3 gün homeopatik Symphytum'u düş ünebilirsiniz (her biri için günde 4 kez dil altında çözünmüş 4 pelet). İyileş meye yardımcı olmak için, yaralı bölgeye lapa veya merhem ş eklinde günlük olarak karakafes uygulayın; sıcak, nemli bir havluyla örtün ve 30 dakika bekletin.

Donma (Ayrıca bkz. Hipotermi)

Kalpten en uzak alanlar - ayaklar, eller, burun, kulaklar ve yüz - donma riski en yüksektir. Frostnip adı verilen erken aş ama , uyuş ma ve karıncalanma olarak kendini gösterir. Cilt donmaya devam ettikçe beyaz, grimsi, parlak ve solgun veya mavimsi olabilir. Kabarcıklar görünebilir. Ağrı erken hissedilebilir, ancak daha sonra azalır. Aş ırı donmayı tıbbi bir acil durum olarak kabul edin.

Aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Cilt beyaz, grimsi, parlak ve soluk veya mavimsi hale gelir

• Kabarcıklar görünüyor

• Donma olan kiş i yürüyemez

• Donmuş alanlar daha fazla soğuğa maruz kalmaktan korunamaz

• Donmuş bir bölge, yarım saatlik bir iç mekan uygulamasıyla düzelmez

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Herhangi bir donmuş parçayı örtün.

2. Kurbanı içeriye alın. Takıları, saatleri ve sizi sıkan giysileri çıkarın. (Dikkat: Donan bölge tıbbi yardım gelmeden tekrar donma tehlikesiyle karş ı karş ıya kalırsa, buzunu çözmeye çalış mayın.)

Machine Translated by Google

3. Cildinizin onlarınkini ısıtmasına izin verin. Kiş inin parmakları veya ayak parmakları donmuş sa, bu uzantıları koltuk altı veya uyluklarınız gibi sıcak bir yere yerleş tirin. Lamba gibi radyan veya kuru ısı kullanmayın çünkü bu, etkilenen bölgeyi çok çabuk ısıtabilir. Doku hasarına neden olabileceğinden, donmuş bölgeleri ovmayın veya masaj yapmayın.

4. Donma hafif (baş langıç) aş amasındaysa, donmuş kısım 41–43°C (105–110°F) sıcaklıktaki suya yerleş tirilerek etkilenen üye yeniden ısıtılabilir . Çocuklar için daha ılıman sıcaklığı kullanın. Alan ısınırken yanma ve batma ağrısı için homeopatik ilaç Apis'i önerin. Sıcak suya eriş ilemiyorsa, etkilenen bölgeyi ılık bir battaniyeye veya çarş afa hafifçe sarın.

5. Bölge tekrar ısındıktan sonra, bölgeyi bir bezle, ardından bir battaniye veya uyku tulumu ile örtün.

6. İçmek için sıcak bir ş eyler sunun (alkol veya kafeinli içeceklerden kaçının). Zencefil çayı idealdir.

7. Dolaş ım yeniden sağlandığında, bölge kaş ıntılı, kırmızı ve ağrılı olabilir. Bu noktada ısınmayı durdurun. Ş iş lik çözüldükten sonra geliş ebilir ve daha fazla ısıtmak ş iş meyi yalnızca daha da kötüleş tirir.

8. Donmuş vücut kısmı yeniden ısıtıldıktan sonra mümkünse esnetin veya egzersiz yapın.

9. Oluş an kabarcıkları patlatmayın.

Frostbite için Takip Bakımı

Tıbbi yardım sağlandıktan sonra, etkilenen bölgenin iyileş mesine ş u ş ekilde yardımcı olabilirsiniz:

Ev ilaçları.

Ş ili biberi. 1 çay kaş ığı (5 ml) acı biberi 1/2 su bardağı (115 ml) susam yağıyla ezin ve bölgedeki dolaş ımı iyileş tirmek için cilde uygulayın. Mukoza zarlarından kaçının.

Machine Translated by Google

Niasin. 100 mg niasin almayı doktorunuza sorun. Kılcal damarları ve damarları geniş letecek, böylece etkilenen cilde dolaş ımı iyileş tirecektir.

Takviyeler. Her biri günde 2 kez alınan C vitamini (1.000 mg), E vitamini (400 IU), koenzim Q10 (50 mg), çinko (25-50 mg) ve bromelain (500 mg), iltihaplanmayı azaltabilir, iyileş meyi hızlandırabilir, iyileş meyi hızlandırabilir. dolaş ım ve enfeksiyonu önlemek. Not: Bromelain yemeklerden 1 saat önce veya en az 3 saat sonra alınmalıdır, aksi takdirde sindirim enzimi görevi görür ve antiinflamatuar özelliğini kaybeder.

Bitkisel ilaçlar.

Uçucu yağlar. 5 damla sardunya, zencefil veya okaliptüs esansiyel yağını 1 çay kaş ığı (5 ml) bitkisel yağ ile karış tırın ve cilde nazikçe uygulayın.

Zencefil. Donma krizinden sonraki gün zencefil çayı banyosu yapın. Hazırlamak için 8 çay kaş ığı (40 ml) kuru veya 454 gr taze zencefili 2 galon (7,61) suda 20 dakika kaynatın, üzerini kapatın. Sıvıyı süzün ve dolu bir küvete ekleyin.

Aloe. Doku onarımına yardımcı olmak için donmuş bölgelere aloe vera jeli uygulayın.

Homeopatik ilaçlar. Uygun ilaçtan günde 4 kez dilin altında çözülmüş 4 pelet alın:

Ş ok ve travma için arnika

Soğuk ısırması, karıncalanma uyuş ması veya etkilenen bölgenin buz iğneleri tarafından delindiği hissi için Agaricus

Mavi veya morumsu görünen ayaklar için lachesis

Sinir hasarı tedavisinde Hypericum

Kafa Yaralanması (Ayrıca bkz. Kanama)

Yaralanan kiş i aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Soğuk, nemli bir cilde veya kızarık bir yüze sahipse

• Hızlı, zayıf veya yavaş nabzı vardır

• Baş dönmesi, sersemlik veya bayılma veya bilincini kaybetme

• Nefes almakta güçlük çekiyor veya nefesi gürültülü görünüyor

Machine Translated by Google

• Aş ırı derecede susuyor

• Kulaklarından veya burnundan kan geliyorsa veya öksürürken kan geliyorsa

• Ş iddetli baş ağrısı var

• Her iki kulağından da sıvı akıntısı var

• Farklı boyutlarda göz bebekleri vardır

• Konvülsiyonlar

• Zayıf, koordinasyonsuz, konuş mada güçlük çekiyor veya bir tür felç geçiriyor

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

Dudakları su ile nemlendirmek dış ında yiyecek veya sıvı vermeyin. Kiş inin bilinci yerindeyse dil altına 2-4 damla Rescue Remedy damlatın. Bilinci yerinde değilse, bileklere veya sırtın arkasına Rescue Remedy uygulayın.
kulaklar.

Kafa Yaralanması İçin Takip Bakımı

Kurbanı en az sonraki 24 saat boyunca oryantasyon bozukluğu, sinirlilik, eş it olmayan ş ekilde geniş lemiş gözbebekleri ve ağızda kas kontrolü eksikliği açısından gözlemleyin. Bu semptomlardan herhangi biri ortaya çıkarsa, tıbbi yardım alın.

Homeopatik Natrum sulphuricum (dil altında günde 4 kez çözünen 4 pelet), zihinsel yeteneklerin bozulduğu kafa yaralanmaları için iyidir. Ayrıca beyin ve sinirler için besin açısından zengin olan lesitin takviyesinden günde 1-3 çay kaş ığı (5-15 ml) almayı düş ünün.

Bir kafa travmasından sonra hafızayı ve zihinsel iş levleri onarmak için hem kalamus hem de biberiye esansiyel yağı iyi aromaterapi ilaçlarıdır.
Bir aromaterapi difüzörüne birkaç damla koyun, banyoya 5-7 damla veya masaj için 1/2 fincan (115 ml) taş ıyıcı yağa 15 damla ekleyin.

Machine Translated by Google

Kalp krizi

Kalbe oksijen açısından zengin kan akışı kesildiğinde kalp krizi meydana gelir. Ölümcül olabilir.

Kişi kalp krizi belirtileri gösterirse derhal tıbbi yardım alın. Bunlar şunları içerir:

• Baş dönmesi veya bilinç kaybı

• Rahatsız edici veya ezici göğüs ağrısı veya baskı

• Nefes darlığı

• Ağır terleme

• Göğüs kafesinin altında, bazen omuzlara, kollara, boyuna ve çeneye yayılan ağrı

• Bilinç bulanıklığı, konfüzyon

• Cildin soluk veya mavimsi tonu

• Anksiyete ve ölüm korkusu

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Kurbana tam da böyle bir olay için ilaç verilmişse, almasına yardım edin.

2. Kurbanı yatırın. Başını ve omuzlarını yastıklarla destekleyin, ancak gereksiz yere hareket ettirmeyin, çünkü bu kalbi zorlar. Giysilerini özellikle boyun, göğüs ve bel çevresini gevşeterek kişinin rahat etmesini sağlayın.

3. Kişiyi derin ve yavaş nefes almaya teşvik edin.

4. Kişiyi sıcak tutun. İyi havalandırma sağlayın ancak soğuk hava akımlarından kaçının.

5. Yemesine veya içmesine izin vermeyin.

Machine Translated by Google

6. Kurbanın her iki küçük parmağının dış ını sert ama nazikçe ısırın. Bu, kalp meridyenini uyarır ve tıkanıklıkların açılmasına yardımcı olabilir.

7. Kişinin bilinci tamamen açıksa, yardım gelene kadar her 5 dakikada bir 1 bardak (230 ml) suya 1 damla kırmızı biber tentürü verin. Cayenne, ağrıyı engellemeye ve kan dolaşımını uyarmaya yardımcı olur.

8. Kişi bilincini kaybederse, onu kurtarma pozisyonuna getirin (bkz. sayfa 18).

9. Kişinin nefesi veya kalbi durursa, CPR uygulayın (bkz. sayfa 3).

Sıcak çarpması

Kişi aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• kafası karışmış

• Baş ağrısı var

• Güçlü, hızlı nabzı vardır

• baş dönmesi

• Yüksek vücut ısısına sahiptir

• Sıcak ve kuru cilde sahiptir

• bilincini kaybeder

Dikkat
Sıcak çarpması ölümcül olabilir. Bir sıcak çarpması atağından şüpheleniyorsanız, derhal tıbbi yardım alın!

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Yaralıyı kurtarma pozisyonuna getirin (bkz. sayfa 18).

2. Kişi iyi soğutmaya başlayın. Kişinin çıplak cildini soğuk suyla yıkayın ve mevcut herhangi bir şeyle kuvvetlice havalandırın.

3. Soğuk kompres yapın. El bezlerini soğuk suya batırın (elinizde varsa, lavaboya 5 damla lavanta veya nane esansiyel yağı ekleyin). Kurbanın ensesine ve her koltuk altına birer tane koyun.

Machine Translated by Google

Aşırı Isınma İçin Evde İlk Yardım

Aşırı ısınma için ilk yardım, sıcak çarpmasını önlemenin en iyi yoludur. Sıcaklığın size yaklaştığından şüpheleniyorsanız, aşağıdaki basit önleyici tedavilerden bazılarını deneyin.

Sakin ol. Gölgeye çıkın, başınız yüksekte uzanın ve kıyafetlerinizi gevşetin.

Spritzer yap. 8 onsluk (230 ml) bir sprey şişesini su, 2 çay kaşığı (10 ml) cadı fındığı, 10 damla lavanta esansiyel yağı ve 10 damla nane esansiyel yağı ile doldurun. Kendinize püskürtün veya serpin.

Rehidre edin. Bir tutam tuz eklenmiş bir litre su için veya birinden size rehidrasyon içeceği yapmasını isteyin (tarif için 47. sayfaya bakın). Bundan sonra, her on dakikada bir bir şeyler için. Kafeinli içecekler içmeyin .
Ebegümeci çiçeği, melisa, yulaf samanı ve nane çayı, özellikle soğutulduklarında serinletici içeceklerdir. Veya serinletici bir etki için suya limon veya misket limonu sıkın.

Aşırı ısınma için homeopatik ilaçlar şunlardır:

Zayıflık, nemli cilt, mide bulantısı ve baş dönmesi için Veratrum albümü

Yıkılmaya hazır gibi görünen bitkin kişiler için Carbo vegetabilis

Aşırı susama ve boğaz kuruluğu ile birlikte aşırı sıcağa maruz kalmaya bağlı şiddetli baş ağrısı tedavisinde Byronia

Kişi iyi baş dönmesi, halsizlik ve uykulu bırakan ısı için Gelsenium

Zonklayan baş ağrısı olan sıcak, terli cilt için glonoin

Karın, kollar ve bacaklarda spazmların meydana geldiği ısı bitkinliği için Magnesia phosphorica

Aşırı Isınmanın Önlenmesi

• Susuz kalmamanız için bol su içeren salatalık ve karpuzun üzerine atış tırın.

• Avokado, muz, kavun ve patates açısından zengin bir sıcak hava diyeti ile potasyum seviyenizi yüksek tutun.

Machine Translated by Google

• Sıcak hava sizin için yeniyse, kapsüller, tentür veya çay içindeki Sibirya ginsengi iklime alış manıza yardımcı olabilir.

• C vitamini alımınızı artırın.

• Alkollü içeceklerden kaçının.

kurdeş en

Kurdeş en alerjik bir tepkidir. Genellikle bir kişinin bir ilaca veya bitkiye karşı yaşamı tehdit eden bir reaksiyon gösterdiğinin ilk göstergesidir.

Kişi aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Nefes almakta güçlük çekiyor

• zayıflar

• Mide bulantısı yaşıyor

• Yüz şişmesi gelişir

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Düşünün. Kurbana bilinen herhangi bir alerjisi olup olmadığını sorun. Alerjik reaksiyona neyin neden olduğunu bulmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Daha fazla yutmayı veya teması önleyin.

2. Solunum bozukluğu varsa efedraya uzanın. Birey nefes almada sorun yaşıyorsa ve yukarıda listelenen semptomları sergiliyorsa, ciddi bir alerjik reaksiyon geçiriyor demektir. Bronşları genişletmek ve anafilaktik şoku önlemek için 2 damla efedra tentürü verin. Şiddetli alerjilerin olduğu acil durumlarda, semptomları hafifletmek için ek olarak bir bardak suya karıştırılmış 1 çay kaşığı (5 ml) kabartma tozu alın. Dikkat: Efedra, kalp rahatsızlığı veya yüksek tansiyon için ilaç kullananlar tarafından kullanılmamalıdır. Efedra, anjina, diyabet, glokom, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, büyümüş prostat bezi veya aşırı aktif tiroid bezinden muzdarip olanlar tarafından dikkatli bir şekilde kullanılmalıdır - önerilen dozu aşmayın!

Machine Translated by Google

Kurdeş en İçin Evde İlk Yardım

Acil tıbbi yardım almanız gerekmediği sürece, aşağıdakiler kaşıntı ve şişliği azaltmaya yardımcı olabilir:

Ev ilaçları.

Yulaf ezmesi. Birkaç avuç yulaf ezmesini bir beze bağlayın, banyonuza atın ve su soğuyana kadar küvette bekletin. Dışarı sızan yulaf ezmesi müsilajını cildinize hafifçe vurun.

Mısır nişastası. Cildinizi kuru ve serin tutmak için vücudunuzu veya etkilenen bölgeyi mısır nişastası ile tozlayın.

Bitkisel ilaçlar.

Çay. Aynısefa, papatya, karahindiba yaprağı ve kökü, ısırgan otu, muz veya kırmızı yonca çayı için.

Aloe. Banyo yaptıktan ve kuruladıktan sonra aloe vera suyunu kovanlara uygulayın.

Hipotermi (Ayrıca bkz. Frostbite)

Soğuğa, rüzgara veya yağmura maruz kalmanın neden olduğu hipotermi, vücut sıcaklığını hayati organların artık çalışamayacağı bir noktaya kadar düşürür. Beyin etkilenen ilk organlardan biridir.

Kişi aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Kasları sertleşir veya bilincini kaybeder

• Konuşmasını karalıyor

• Tökezliyor veya mantıksız, kafası karışmış veya sarhoşmuş gibi davranıyor

• Ani enerji patlamaları ve ardından yorgunluk vardır

• Baş ağrısı gelişir

• Bulanık görüş gelişir

• Karın ağrıları gelişir

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Kişiyi havadan kurtarın.

Machine Translated by Google

2. Islak giysileri çıkarın ve kuru olanlarla değiş tirin.

3. Kiş iyi mümkün olan her ş eyle (uyku tulumu, ekstra giysi) izole edin. Baş ın kapalı olduğundan emin olun.

4. Kasıklara ve gövdenin yan taraflarına (yüksek ısı kaybı olan bölgeler) sıcak su ş iş eleri uygulayın.

5. Kiş iyi dikkatli tutun ve gereğinden fazla hareket etmeyin.

6. Kiş inin bilinci açıksa, sıcak, tatlı sıvılardan yudumlar verin. Not: Hipotermili bir kiş iyi ovalamayın veya masaj yapmayın.

Hipotermi için Takip Bakımı

Baharatlı elma ş arabı veya zencefil çayı gibi tatlı sıcak içecekler verin, ancak her ikisi de kardiyovasküler sistemi etkileyen alkol veya kafein içeren içecekler vermeyin. Daha sonra kiş i yemek yiyebildiğinde çorba ve yulaf ezmesi gibi piş miş , ılık yiyecekler verin. Sarımsak ve zencefil kan dolaş ımını iyileş tirdiğinden, ne hazırlarsanız yapın bol bol kullanın. Salata gibi soğuk yiyeceklerden kaçının.

Böcek Isırıkları (Bkz. Böcek Isırıkları ve Sokmaları [Arı, Yaban Arısı ve Eş ek Arısı])

Denizanası Sokmaları

Denizanası sokmalarından anafilaktik ş ok mümkündür .

Alerjik reaksiyon belirtilerinden herhangi biriyle karş ılaş ırsanız derhal tıbbi yardım alın:

• Mide bulantısı

• Nefes almakta zorlanma

• Yutma güçlüğü

• Ateş

• Kalp çarpıntısı

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Dokunaç parçalarını fırçalayarak daha fazla batmayı önleyin .

2. Kalan batma hücrelerini kredi kartı gibi keskin kenarlı bir nesneyle kazıyın . Başka bir şey yoksa bir havlu yeterli olacaktır.

3. Asla tatlı su ile değil, deniz suyu ile durulayın .

4. İğneyi etkisiz hale getirin. Sokmayı nötralize etmeye yardımcı olmak için 5 damla lavanta esansiyel yağı uygulayın. Her 15 dakikada bir tekrar uygulayın. (Sokulan bölgeye idrar yapmak aynı etkiye sahip olacaktır.)

5. İyileşmeye başlayın. Dokuyu iyileştirmek ve iltihaplanmayı azaltmak için E vitamini veya aloe vera suyu uygulayın.

Denizanası Sokmaları İçin Sonraki Bakım

1-2 gün boyunca günde 3 kez 1 damla ekinezya tentürü almak ve C vitamini alımınızı artırmak iltihabı azaltabilir ve vücudun toksinleri nötralize etmesine yardımcı olabilir.

Kurdeşen

Evde İlk Yardım

Isırgan otunun büyüdüğü her yerde, ısırganlarını yatıştıracak bir çarenin yakında olduğuna inanılıyor. İşte bunlardan bazıları ve nasıl kullanılacağı. Aşağıdaki bitkilerden herhangi birini doğrayın, biraz suyla karıştırın ve lapa olarak uygulayın. Acil bir durumda, bitkiyi çiğneyin ve cildinize uygulayın.

• Mücevher otu yaprağı

• yaprak gibi

• sığırkuyruğu yaprağı

• Muz yaprağı

• Biberiye yaprağı

• Adaçayı yaprağı

• Sarı rıhtım yaprağı

Machine Translated by Google

burun kanaması

Aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Kan her iki burun deliğinden akar ve 20 dakika durmaz

• Burun kanaması bir kafa travmasından sonra meydana geldiyse

• Soğuk ve basınç uygulamalarına rağmen kanamanın yarım saatten uzun sürmesi

• Kanama, baş dönmesi ve mide bulantısına da neden olan ş iddetli bir darbeden kaynaklanmış tır.

• Burun herhangi bir ş ekilde eğri veya yerinden çıkmış gö rünüyor

• Kiş i yaş lıdır

• Kiş inin yüksek tansiyonu vardır

• Kiş inin kan sulandırıcı ilaç lar kullanması

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Oturun ve öne doğru eğin. Kiş inin baş ını eğmesini ve ağzını açık bırakmasını sağlayın. Baş parmak ve iş aret parmağı ile kıkırdağın altına en az on dakika bastırarak burun deliğinin yumuş ak kısmını kapatarak kanamayı durdurmaya çalış ın. Basıncı yavaş ça bırakın.

2. Boynundaki tüm giysileri gevş etin.

3. Kan damarlarının daralmasına yardımcı olmak için kafatasının tabanına ve burnun tepesine soğuk su kompresi uygulayın . On dakika sonra yavaş yavaş burun deliklerini serbest bırakın, ancak yine de sessizce oturun ve en az üç saat sümkürmekten kaçının.

Uç
Burnu kanayan korkmuş bir çocuğu sakinleş tirmek için bir mendile 2 damla lavanta esansiyel yağı serpin ve çocuğun mendili burnuna tutmasını sağlayın.

Evde İlk Yardım

Burun kanaması tıbbi yardım gerektirmiyorsa yukarıdaki ''Beklerken'' adımları ile kanamayı durdurmaya çalış ın, baş arısız olursa aş ağıdaki yöntemlerden herhangi birini deneyin.

Machine Translated by Google

Ev ve bitkisel ilaçlar.

Elma sirkesi. Suyla seyreltilmiş bir miktar elma sirkesini enfiyeye çekin; solüsyonun gücü sizin toleransınıza bağlı olacaktır.

Cayenne. 1/8 çay kaşığı (0,6 ml) kırmızı toz biberi bir bardak ılık suya karıştırarak içmek kanamayı durdurmaya yardımcı olabilir.

Soğuk su. Sade soğuk su içmek burun kanamasını durdurmaya yardımcı olabilir.

civanperçemi yaprağı. Burun deliklerine bir tutam ezilmiş civanperçemi yaprağı koyun.

Homeopatik çare. Homeopatik ilaç Ferrum phos'un dil altında eritilmiş dört hapı, aşırı kanamayı durdurmaya yardımcı olabilir.

Burun Kanamalarında Takip Bakımı

Çoğu burun kanaması 15 dakikadan uzun sürmez. Sakin olun ve ardından en az yarım saat dinlenin. Bir veya iki gün ağır egzersiz yapmaktan kaçının, böylece burun tekrar kanamaya başlamaz. Burun pasajlarını kurutabileceği ve kanamaya eğilimli hale getirebileceği için tütün dumanından kaçının.

önleme

Sık sık burnunuz kanıyorsa, doktorunuza danışın. Biyoflavonoidler içeren bir C vitamini takviyesi almayı düşünün ve kılcal damarları güçlendirmek ve sağlıklı kan pıhtılaşmasını desteklemek için dozlarda ısırgan otu veya çoban çantası (günde 3 kez 1 damla tentür) ekleyin.

Burnunuz aşırı kuruluk nedeniyle kanıyorsa burnunuzun içine bir miktar bitkisel merhem sürün. Ev ve iş ortamlarınıza nemlendiriciler yerleştirmeyi düşünün.

Zehirlenme (Ayrıca bkz. Gıda Zehirlenmesi)

Tüm zehirlenmeler için derhal tıbbi yardım alın!

Semptomlar şunları içerebilir:

- baş dönmesi
- Mide bulantısı
- Baş ağrısı
- Konuşma bozukluğu
- Görsel rahatsızlıklar
- Göğüs ağrıları
- Konvülsiyonlar
- Felç

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Yerel zehir kontrol merkezinizi arayın. Çağırırken zehir kabı elinizde olsun. Zehirlenen kişinin yaklaşık kilosunu ve yaşını vermeye hazır olun. Kusup kustuklarını öğrenmeye çalışın. Kusmuş bir madde örneği varsa, onu bir kaba alın ve zehir kabıyla birlikte tıbbi personel için saklayın.

2. Zehir kontrolü tarafından yönlendirilmedikçe ve asla bilinçsiz bir kişide kusturmaya çalışmayın. Güçlü asitleri, güçlü alkalileri ve petrol ürünlerini kusmak yemek borusunu ve hava yolunu yakabilir ve solunarak akciğerlere emilebilir. Dudak çevresindeki yanıklar, bu ürünlerin yutulduğuna dair bir işarettir.

3. Zehir kontrol merkezi kurbanın kusmasına yardım etmenizi önerirse, bol su ile ipekac şurubu verin. Standart doz, çocuklar için 1 çorba kaşığı (15 ml) ve yetişkinler için 2 çorba kaşığı (30 ml), ardından 1 veya 2 bardak (230 veya 460 ml) sudur. Kusma olmazsa 20 dakika sonra tekrarlayın. Boğazın arkasına bir parmak veya kaşık sokmak da kusmaya neden olabilir. Zehirli bitkiler ve çoğu ilaç gibi aşındırıcı olmayan maddeler için genellikle kusma tavsiye edilir

4. Kustuktan sonra, kalan zehirleri emmesi için kişiye bir bardak su içinde 1-2 yemek kaşığı (15-30 ml) aktif kömür verin. Kömür ipecac şurubunu bile adsorbe edebildiğinden, kusma gerçekleşene kadar kömür vermeyin.

5. Zehir kontrol merkezi kusmak yerine zehri sulandırmayı öneriyorsa, kurbana bol su veya süt verin. Kusturmamaları için yavaş içmelerini sağlayın.

6. Zehir kontrol merkezi emici bir malzeme kullanılmasını önerirse, 1 bardak (230 ml) suya karıştırılmış 1-2 yemek kaşığı aktif kömür verin.

Machine Translated by Google

Zehirlenmenin Önlenmesi

Zehirlenme ölümlerinin çoğu, bir ila üç yaş arasındaki çocuklarda görülür. Kimyasalları ve ilaçları erişimlerinden uzak tutmanın yanı sıra, onları güvende tutmaya şu şekilde yardımcı olabiliriz:

• Çocukların önünde ilaç almaktan kaçının. Ebeveynleri taklit etmeyi severler.

• Zehirli maddeler içeren kapları açıkça işaretleyin. Bu çocuğu durdurmayabilir ama en azından tıbbi personele onun ne yuttuğunu söyleyebileceğiz.

• Daha önce zehirli maddeler bulunan şişelere veya kavanozlara asla yiyecek veya içecek koymayın.

• Kimyasalları ve ilaçları yiyeceklerle aynı raflarda saklamayın.

• Tüm ilaçları ve kimyasalları kilitli bir dolapta saklayın.

Hızlı düzeltme

Zehirlenme için evrensel bir panzehir:

2 parça yanmış tost (toksinleri emmek için kömür)

1 kısım magnezya sütü (asitleri dengelemek için alkalin)

1 kısım güçlü siyah çay (alkali dengelemek için tanik asit)

Bu formülü kullanmadan önce zehir kontrol merkezinize danışın.

Zehirli Sarmaşık, Meşe ve Sumak (Ayrıca bkz. Kurdeşen)

Zehirli sarmaşık, meşe ve sumak reaksiyonları, maruziyetten sonraki 6 ila 72 saat arasında herhangi bir zamanda ortaya çıkabilir. Alerjik reaksiyon belirtilerine karşı uyanık olun, çünkü bunlar yaşamı tehdit edebilir.

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Kurbanın boğazı şişer

• Kurban kramplar, ishal, mide bulantısı veya kusma yaşıyor

• Gözlerin, ağzın veya cinsel organların yakınında kurdeşen belirir

• Kurdeşen vücudun yarısından fazlasını kaplar

• Kurbanın ateşi yükselir

Machine Translated by Google

Zehirli Sarmaş ık, Meş e ve Sumak iç in Evde İ lk Yardım

Zehirli sarmaş ık, meş e veya sumak kaptığınızı düş ünüyorsanız ve acil tıbbi müdahaleye ihtiyacınız yoksa, etkilerini ş u ş ekilde en aza indirebilirsiniz:

1. Etkilenen alan(lar)ı temizleyin. Maruz kaldığınızı fark ettiğiniz anda giysilerinizi ç ıkarın ve ç amaş ır makinesine atın. Sonra duş al. Urushiol'ün yayılmasını ö nlemek iç in Fels Naptha sabunu gibi yağ bazı olmayan bir alkalin sabun kullanın. Yağın yayılmasına neden olacağından, bir bezle yıkamaktan kaç ının.

2. Topikal rahatlama uygulayın.

ç aylar Dulavratotu yaprağı ve kö kü, nergis, altınmühür kö kü, grindelia, mür, muz yaprağı veya beyaz meş e kabuğundan yapılan bir ç ay, kaş ıntı ve ş iş liği azaltmak iç in topikal olarak kullanılabilir. Yukarıdaki bitkilerden herhangi birini biraz doğrayın, üzerini ö rterek kaynayan suda 5-15 dakika bekletin (bekleyebildiğiniz sürece!), sonra süzün ve etkilenen bö lgeye uygulayın. Uzun süreli kullanım iç in 1 fincan (230 ml) bitkiyi büyük bir cam veya paslanmaz ç elik kaba koyun. Kaynar su ile ö rtün. Ö rtün ve 12 saat bekletin. Ç ayı süzün ve sıvıyı etkilenen bö lgeye uygulayın.

Mücevher suyu. Topikal kullanım iç in bir baş ka mükemmel bitki , enflamasyonu azaltmaya yardımcı olan doğal tanenler aç ısından zengin olan mücevher otudur (Impatiens spp.). Taze otu bir meyve sıkacağı veya karış tırıcıdan geç irin, suyunu toplayın ve her 2-3 saatte bir etkilenen bö lgelere sürün. Mücevher otu sadece yaz aylarında bulunduğundan ve zehirli sarmaş ık, meş e ve sumak ç ok daha uzun süre bulunduğundan, mücevher otu suyunu buz küpleri halinde dondurun ve dondurucuda plastik poş etlerde saklayın.
Meyve suyunu veya donmuş küpleri doğrudan cilde uygulayın.

Lapa. Bir kümes hayvanı yeş il kil veya grindelia ve elma sirkesinden de yapılabilir.

sana ne oldu

Zehirli sarmaş ık, meş e ve sumaktaki toksik ilkeye urushiol denir. Dünyadaki en güç lü toksinlerden biridir. Toksisitesi bitki ö ldükten sonra yıllarca devam edebilir.
Ç eyrek ons (7 g) uroshiol, dünyadaki herkesi etkileme potansiyeline sahiptir!

Machine Translated by Google

Zehirli Sarmaşık, Meşe ve Sumak İçin Takip Bakımı

Bu bitkilerden biriyle temas ettikten sonra kurdeşen oluşursa, kaşımayın! Banyo suyuna 1 bardak (230 ml) elma sirkesi, yulaf ezmesi, kabartma tozu veya mısır nişastası eklediğinizde banyo yapmanın biraz rahatlama sağladığını görebilirsiniz.

Sağlıklı gıda mağazalarında bulunan sıvı İsveç acıları da faydalıdır. Sindirime yardımcı olması için tasarlanmıştır, ancak topikal olarak kullanıldığında kovanları çabuk kurutur.

Ayrıca "korkunç kaşıntı"nın hafifletilmesine ve iyileşmesini hızlandırmaya yardımcı olabilecek bir dizi topikal ev ilacı da vardır. İşte sadece birkaçı:

• Bir macun oluşturmak için suyu mısır nişastası, kabartma tozu, yulaf ezmesi veya Epsom tuzları ile karıştırın. Kabarcıklara uygulayın ve kurumaya bırakın.

• Aloe vera suyu, tofu veya karpuz kabuğu sürün.

• 1 çorba kaşığı (15 ml) deniz tuzunu yarım litre ayranla çırpın ve cilde uygulayın.

• Kanayana kadar kaşınmanıza neden olan şiddetli kaşıntı ile birlikte sıcaklıkla kötüleşen yanma kaşıntısı için homeopatik Sülfür kullanın (günde 4 kez dilin altında 4 hap çözün).

• Etkilenen cilde taze idrar uygulayın. Bu doğru - insan idrarı, kaşıntılı bir zehirli döküntü vakasında harikalar yaratabilir.

• Bitki çayları içerek sisteminizi temizlemeye yardımcı olun. Bazı iyi seçenekler dulavratotu, karahindiba kökü, ısırgan otu ve kırmızı yonca olacaktır.

önleme

En akıllıca önlem, bitkiyi tanımlamayı öğrenmek ve ondan kaçınmaktır. Enfeste alanlara çıkmadan önce eldiven ve sizi iyi koruyan giysiler giyin. Önleme için bir halk ilacı, dışarı çıkarken açıkta kalan cilde taze artemeza yapraklarını sürmektir. Pek çok insan, homeopatinin zehirli sarmaşığa daha iyi direnmelerine yardımcı olabileceğini düşünüyor. Denemek:

Rhus tox (bu arada, zehirli sarmaşıktan yapılır). Maruz kalmadan önce her 2 saatte bir üç hap dilin altında çözülebilir.

Anakardiyum 3x. Her gün dilin altında çözünen beş pelet, maruziyetten 5 gün önce alınabilir.

Ledum. Günde 4 kez dilin altında çözünen dört pelet, kızarıklık oluşmasını önlemek için maruz kaldıktan hemen sonra kullanılabilir.

Machine Translated by Google

Akrep Sokmaları

Aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Mağdur mide bulantısı, ateş , baş dö nmesi, kas spazmları veya nefes almada zorluk yaş ıyor

• Isırık yontulmuş akrebe aittir (yaygın olarak Amerika Birleş ik Devletleri'nin güneybatısında bulunur)

Evde İ lk Yardım

Acil tıbbi müdahale gerekmiyorsa, yarayı sabun ve suyla yıkayın. Her iki anafilaktik ş ok belirtisi olan herhangi bir nefes alma zorluğuna ve ş iş meye dikkat edin. Isırığın iyileş mesine yardımcı olacak ilaç lar:

Lavanta. 2 veya 3 gün boyunca ihtiyaç duydukç a her saat ısırık üzerine birkaç damla damlatın.

Ekinezya. 2 veya 3 gün boyunca ihtiyaç duyuldukç a her saat ısırık üzerine birkaç damla tentür damlatın. Kurutulmuş veya taze bitkiden yapılan bir ç ay iç mek de faydalıdır.

Sarımsak. 10 dakika akrep ısırığına ezilmiş sarımsak uygulayın. (Artık cildi tahriş edebilir.)

Kireç . Taze bir limonu ikiye bö lün, ısırığın üzerine biraz suyunu sıkın, ardından misket limonunun kesik yüzünü ısırık bö lgesine uygulayın ve 10 dakika bekletin.

Dinlenmek. En az on iki saat sakin ol.

Nö betler veya Konvülsiyonlar

Aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Nö betler beş dakikadan uzun sürüyor veya art arda oluyor

• Kurban, nö betler arasında bilincini geri kazanmıyor

• Kurban hamile

• Kurban nefes almakta güç lük ç ekiyor

• Nö bet kiş i sudayken olur

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Kurbanın yerde uzanmasına yardım edin ve çevresinde bir boşluk bırakın. Yakalanan kişiyi aşağıda tutmak yaralanmaya neden olabileceğinden onu zapt etmeyin. Duyduklarınıza rağmen, kurbanın ağzına hiçbir şey koymayın.

2. Başınızın altına yastık olarak yumuşak bir yastık yerleştirin. Giysileri gevşetin ve gözlükleri çıkarın.

3. Solunumu izleyin. Kişinin nefesi durursa, CPR'ye başlayın (bkz. sayfa 3).

4. Nöbetleri izleyin. Nöbetin süresini belirleyin ve birden fazla varsa kaç tane olduğunu sayın.
Tıbbi personel geldiklerinde bu bilgiyi onlara iletin.

Nöbetler veya Konvülsiyonlar için Evde İlk Yardım

Kişi nöbetten çıktığında ona rahatlık ve güvence verin. Tamamen iyileşene kadar yanında kal. Siz aşağıdakileri yaparken dinlenmesini önerin:

Masaj. Akupresür noktalarını uyarmak için kulak memelerini birkaç dakika sıkıca ovun.

Aküpresür. Üst dudak ve burun arasındaki etli cilde yukarı doğru basınç uygulayın (kalbi uyandıran bir akupunktur noktasıdır).

Kurtarma Çare. Kişi uyanana kadar içecek bir şey vermeyin, ardından ona tek başına veya birkaç ons su içinde birkaç damla Rescue Remedy verin.

önleme

Yenilebilir bir mikro alg olan Chlorella, beyne oksijen sağladığı için nöbet geçirmeye eğilimli kişiler için iyi bir besin takviyesidir. Günde 3 kez bir veya iki 500 mg'lık kapsül deneyin. Sürekli olarak kullanılacak diğer süper takviyeler kalsiyum, magnezyum, taurin (bir amino asit), B kompleksi ve lesitindir. Karayılan otu, kedi nanesi ve takke antispazmodik bitkilerdir.

Machine Translated by Google

Sağlıklı beslenin ve aspartam, diğer tatlandırıcılar ve ağır metallerle kirlenmiş gıdalardan kaçının. Nadir durumlarda nöbeti tetikleyebilecekleri için kafur ve adaçayı esansiyel yağlarından kaçının.

Rahatlamak için yoga nefes teknikleri uygulayın ve iyi bir duruş uygulayarak omurlarınızı uygun hizada tutun.

Şok

Şok, yaralanma veya hastalık yoluyla vücudun hayati sistemlerinin baskılanmasından kaynaklanır. Kalp ve solunum hızları artarken kan damarları daralır. Yaralı bir kişinin kaba muamelesi veya bir yaralanma için gecikmiş tedavi, şok semptomlarını şiddetlendirebilir. Bir yaralanma veya hastalık şiddetli görünmese bile, şok ölümcül olabilir.

Yaralı veya hasta bir kişi i geliş irse derhal tıbbi yardım alın:

- Soğuk, nemli, solgun, nemli cilt
- Hızlı (dakikada 100 atımdan fazla), zayıf nabız
- Düzensiz solunum
- Susuzluk
- Zayıflık ve mide bulantısı
- Huzursuzluk ve kaygı
- Oryantasyon bozukluğu ve tutarsız konuşma

Dikkat

Olası bir baş, boyun veya omurga yaralanması olan kimseyi hareket ettirmeyin.

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Solunum ve kalp atışı hızını kontrol edin. Gerekirse suni teneffüs yapmaya hazır olun (bkz. sayfa 3). Solunum güçleşirse veya kişi kusarsa, hastayı iyileşme pozisyonuna getirin (bkz. sayfa 18).

2. Kurbanın uzanmasına yardım edin. Giysileri göğüs, boyun ve belden gevşetin. Kişi bilincini kaybederse veya çenesinde veya yüzünün alt kısmında ciddi yaralar varsa, ağız sıvılarını boşaltmak ve boğulmasını önlemek için kurbanı yan çevirin.

Machine Translated by Google

3. Katlanmış bir kat veya baş ka bir ş ey kullanarak ayakları 8–12 inç (20–30 cm) yükseltin . Bu, nefes almayı ve kan dolaş ımını kolaylaş tıracaktır.

4. Baş ınızı hafifç e yükseltin (bir baş veya boyun yaralanmasından ş üphelenmiyorsanız). Kurban gö ğüs ağrısından ş ikayet ederse indirin.

5. Kiş iyi sıcak tutun. Sadece vücudun ısı kaybetmesini ö nleyecek kadar ö rtün.

6. Kiş inin elini tutun ve onu rahatlatın. Panik ve yüksek seslerden kaç ının.

Kiş inin bilinci aç ıksa, ona sunabileceğiniz birkaç sakinleş tirici sıvı formülasyon vardır. Tıbbi yardım gelene kadar yetiş kinlere ideal olarak her 15 dakikada bir yaklaş ık 1/2 fincan (115 ml) verilebilir. Ç ocuklar (1 ila 12 yaş arası) 1/4 fincan (58 ml) ve bir yaş ın altındaki bebekler 1/8 fincan (29 ml) 15 dakikalık bir süre boyunca almalıdır. Kurbanın midesi bulanırsa veya kusarsa, sıvıları kesin. Seç eneklerden bazıları ş unlardır:

Rehidrasyon iç eceği. 1 litre (920 ml) suya 1/2 ç ay kaş ığı (2,5 ml) kabartma tozu ve 1 ç ay kaş ığı (5 ml) tuz ç ö zeltisi.

Herhangi bir sıcak, tatlı sıvı. Ancak, kafa veya karın yaralanması olanlara sıvı vermeyin. Kurbanı sıvı alması iç in bırakmayın, baş ka birini gö nderin.

Rescue Remedy (dilin altına 2 damla), kaya gülü (Bach ç iç eği ö zü, dilin altına 2-4 damla) veya homeopatik Arnica (dil altında eritilmiş 4 hap). Bunlar, uygulanması gereken sakinleş tirici acil ç arelerdir.

Aromaterapi. Kiş inin burnunun altına lavanta, biberiye veya nane gibi aromatik, merkezleyici uç ucu yağlar veya ezilmiş otlar püskürtün.

yılan ısırığı

Zehirli bir yılanın ısırığı ö lümcül olabilir!

Zehirli bir yılan tarafından ısırıldıysanız derhal tıbbi yardım alın.

Machine Translated by Google

Zehirli yılan ısırığı belirtileri şunları içerir:

• Morarma veya şişlik

• Bir veya iki delinme yarasının ısırığı çevresinde keskin ağrı

• Mide bulantısı, kusma veya ishal

• Bulanık görüş

• Solunum sorunları, kasılmalar veya nöbetler

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Alanı sabun ve suyla yıkayın. Dışa doğru, yaradan uzağa doğru silin.

2. Zehri çıkarın. Bir yılan ısırığı kitiniz varsa, tercihen ısırık meydana geldikten sonraki ilk beş dakika içinde, zehir dolaşmaya başlamadan önce, zehri çıkarmak için vantuzu kullanın. Sonunda zehirlenebileceğiniz için ağzınızı zehri emmek için kullanmayın. Eti kesmeyin. Şişme olabileceğinden yüzük, bilezik veya ayakkabı gibi büzücü nesneleri çıkarın.

3. Buz uygulayın. Buz yoksa, uzvu soğuk bir akıntıya yerleştirin. Isırılan bölgeyi hareketsiz hale getirin ve kalp hizasında veya altında tutun.

4. Daralan bir bandaj yapmak için herhangi bir kumaş şeridi kullanın; turnike değil. Isırmanın 2 inç yukarısındaki çukur engerek ısırıkları için daraltıcı bir bant uygulayın. Sıkı olmadığından ve bandın altına parmağınızın kolayca girebileceğinden emin olun. Bandı her on beş dakikada bir gevşetin.

5. Mağdura içmesi için sıvı verin (alkol vermeyin).

6. Kurbanı sakin tutun. Ajitasyon kan akışını arttırır ve zehiri kan dolaşımına getirir. Kurbanın herhangi bir mesafeyi yürümesi gerekiyorsa, çok yavaş olduğundan emin olun.

7. Kurbanın hava yolunu izleyin. Gerekirse CPR uygulamaya hazır olun.

Machine Translated by Google

Yılan Isırması İçin Takip Bakımı

Yılan ısırığı için takip tedavileri, zehri nötralize etmeye ve vücudun antikorlarını güçlendirmeye odaklanır. İşte bazı öneriler:

Ekinezya. Ekinezyayı ağızdan ve topikal olarak kullanın. Isırmadan sonra 12 saate kadar saatte bir 1 damla ekinezya tentürü verin. Bir gazlı bezi ekinezya tentürü ile doyurun ve ısırığa uygulayın. Ekinezya tentürü, zehri nötralize eden beyaz kan hücrelerinin üretimini uyarır.

C Vitamini. Vücudun doğal antikor üretimini uyarmaya yardımcı olmak için her 2 saatte bir 1.000 mg C vitamini verin.

Homeopatik Arnika. Bu çare, hepsinin travmasına iyi gelebilir.

Lapalar. Sirke ile nemlendirilmiş bir tuz paketi veya yeşil kil ve elma sirkesi lapası çizim ajanı olarak uygulanabilir.

Sarımsak. Yılan sokmasını gidermek için taze yiyin veya antiseptik bir ajan olarak kapsüller içinde alın.

Sağduyu Copperhead'i Yener

Yıllar önce, bir hastaneden ve hatta telefondan kilometrelerce uzakta, bakır başlı bir yılan tarafından ısırıldım. Neyse ki elektriğimiz vardı. Kocam hiç vakit kaybetmeden elektrikli süpürgeyi açtı ve zehri asayla emdi. Sadece bazen doğaçlama yapmanız gerektiğini göstermeye gider!

Örümcek Isırıkları

Kurban aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Nefes almakta güçlük çekiyor

• Şoka girer

• Mide bulantısı, kusma veya kasılmalar yaşarsa

• Böcek ısırıklarına karşı alerjik reaksiyon geçmişi vardır

• Ağrısı artıyor

• küçük bir çocuk mu

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Isırılan bölgeyi hemen yıkayın.

2. Örümcek zehrinin özümsenmesini yavaşlatmak için ısırılan bölgeyi kalpten aşağıda tutun . Isırılan bölgeye buz koymak da yardımcı olacaktır.

3. Zehri etkisiz hale getirin. Elinizde ne olduğuna bağlı olarak, aşağıdaki hızlı çözümlerden herhangi birinin topikal olarak uygulanması zehri nötralize etmeye ve dokuların iyileşmesine yardımcı olacaktır:

• Üç ila beş damla lavanta esansiyel yağı

• Elma sirkesi

• Ezilmiş sarımsak karanfil (cilt tahrişini önlemek için 10 dakikadan fazla sürmeyin)

• Birkaç damla kantaron tentürü ve E vitamini yağı

Örümcek Isırıkları İçin Evde İlk Yardım

Acil bir durumda kullanılmak üzere yukarıda listelenen adımlar ve çareler, zehirsiz ancak kaşıntılı veya ağrılı örümcek ısırıkları için de rahatlama sağlayacaktır.

Burkulmalar ve Gerilmeler

Burkulmalar, bir bağ veya tendon (eklemin yakınındaki kaslara ve kemiklere bağlı dokular) normal hareket aralığının ötesine gerildiğinde meydana gelir. Gerinimler, kaslar normal aralıklarının ötesinde gerildiğinde ortaya çıkar. Her ikisi de ağrı ve şişmeye neden olur.

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Bir yaralanmadan kaynaklanan ağrı veya şişlik şiddetlidir

• Bir kırıktan şüpheleniliyor

• Bir eklem şişmiş veya hizası bozulmuş

• Vücudun herhangi bir yerinde duyu kaybı oluşur

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

Burkulma ve incinmelerin nasıl tedavi edileceğini hatırlamanın püf noktası şudur: PİRİNÇ Harfler Dinlenme, Hareketsizleştirme, Soğuk ve Yükseklik anlamına gelir.

1. Dinlenme Oturun, hareketsiz hale getirmeye, buz tutmaya ve yükseltmeye hazırlanın ve yaralı uzuvları birkaç gün dinlendirdiğinizden emin olun.

2. Hareketsizleştirin. Yaralı bölgeyi mümkün olduğunca az hareket ettirin.

3. Soğuk. Kan damarlarını daraltmak için soğuk kompres uygulayın, bu kanamayı ve şişmeyi en aza indirir. 1 çorba kaşığı (15 ml) arnika tentürünü veya homeopatik Arnika yağını 1 litre (460 ml) soğuk suyla karıştırarak, ardından bir bezi solüsyonla ıslatarak ve yaralı bölgenin üzerine kırılmamış cilde uygulayarak iyi bir kompres yapılabilir . Bölge soğuktan uyuşmaya başlarsa, uyuşma geçene kadar kompresi çıkarın. Ardından yeniden başvurun. Yaralanmayı takip eden en az 6-12 saat boyunca tekrarlayın.

4. Yükseklik. Şişmeyi en aza indirmek için yaralı bölgeyi kalpten daha yüksekte tutun.

Burkulma ve Zorlanmalar İçin Evde İlk Yardım

Yaralanmanın tıbbi bir acil durum olmadığından eminseniz yukarıdaki talimatları uygulayın. Ardından şişliği azaltmak ve iyileşmeyi hızlandırmak için şu ilaçları deneyin:

Ev ve diyet ilaçları.

Soğuk kompresler. Soğuk su veya buza ek olarak, elma sirkesi, tofu, doğranmış karakafes, muz, yeşil kil, lahana, doğranmış soğan, rendelenmiş çiğ patates, çay ağacı esansiyel yağı, dulavratotu veya zencefil çayı ile soğuk kompres yapılabilir. Deniz tuzu ile karıştırılmış elma sirkesi solüsyonu bölgeye nazikçe uygulanabilir.

Bitkisel merhem. 1 çorba kaşığı (15 ml) acı biber ve 1/2 çay kaşığı (2,5 ml) huş ağacı esansiyel yağını bir litre elma sirkesine karıştırarak burkulmalar için bir merhem hazırlanabilir. İltihaplı bölgeye günde 3-4 kez topikal olarak uygulayın.

fitokimyasallar. Örneğin böğürtlen, yaban mersini, kiraz ve ahududu gibi fitokimyasal antosiyanadin açısından zengin yiyecekler yiyin. Kan damarlarını ve kasları güçlendirecekler.

Machine Translated by Google

Takviyeler. Kasları esnek tutmak için 500 mg kalsiyum ve 1000 mg magnezyum takviyesi alın. E vitamini (oksijen kullanımına yardımcı olmak için) ve potasyum (hücrelere enerji getirmek için) alımınızı artırın. Günde 3 kez 500 mg bromelain dozu ağrı ve şişliği azaltmaya yardımcı olabilir. 2-3 gün boyunca günde 3 kez 500 mg'lık iki zerdeçal kapsülü iltihabı azaltmaya yardımcı olabilir.

Homeopatik ilaçlar.

Byronia, yaralanma sıcak, kırmızı ve şiş olduğunda kullanılır. Ağrı hareketle daha da kötüleşir ve yaralanmanın sıkıca tutulması gerekir.

Ledum mor ve kabarık burkulmalar içindir. Yara soğuk hissettirir, ancak soğuk kompresler rahatlama sağlar.

Rhus tox, başlangıçta hareket ettirildiğinde daha kötü hissedilen, ancak tekrarlanan hareketten sonra daha iyi hissedilen burkulmalar içindir.

Ruta graveolens hareketsizlikten kötüleşen ve hareketle daha iyi olan eski burkulmalar içindir.

Burkulma ve Gerilmelerin Önlenmesi

Yaralı bölge en az on gün boyunca ağrısız olduğunda, hafif egzersize geri dönülebilir. Gelecekte bu yaralanmaları önlemeye yardımcı olmak için, spor aktivitelerinden önce en az on dakika gerin.

Vatoz Sokmaları

Evde İlk Yardım

Bir vatozun kuyruğunda zehirli dikenler vardır. Florida sahilinde ilerlerken bacağınızın yanına hafifçe vurun ve ne kadar acı verici olabildiklerini anlayacaksınız. Bir vatoz dikenlerinden birini bacağınızda bırakırsa yapmanız gerekenler:

1. Hala gömülüyse dikeni dikkatlice çıkarın.

2. Dikenlerin saldığı nörotoksini parçalamaya yardımcı olması için etkilenen bölgeyi tuzlu su veya sıcak su banyosunda 20 dakika bekletin.

Machine Translated by Google

3. İğneyi etkisiz hale getirin. Islattıktan sonra karbonat ve su veya karbonat ve elma sirkesinden bir macun yapın ve sokulan bölgeye uygulayın. Et yumuşatıcının ana maddesi olan papaya tozu da bir macuna karıştırılabilir ve zehri parçalamak için uygulanabilir.

Vatoz Sokmaları İçin Takip Bakımı

Enfeksiyonu önlemeye ve iyileşmeyi hızlandırmaya yardımcı olmak için, 1-2 gün boyunca günde 3 kez 1 damlalık dahili olarak ekinezya tentürü kullanın.

önleme

Bir vatozla karşılaşmamak için, etrafta olduğunuza dair adil bir uyarı verin. Vatozlar, kıyı sularının sığ bölgelerinde kendilerini kumun altına gömerler, bu nedenle sığlıklarda yürürken ayaklarınızı sürüdüğünüzden emin olun.

Sokmalar (Arı, Yaban Arısı ve Yaban Arısı)

Sokmalar ölümcül olabilir. Aşağıda listelenen alerjik reaksiyon belirtilerinden herhangi birini yaşarsanız, derhal tıbbi yardım alın!

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım alın:

• Kişinin dili şişer

• Kişi hırıltılı solunum yapıyor veya nefes almakta güçlük çekiyor

• Cilt kızarması veya ani başlayan bir kızarıklık gözlemlersiniz

• Kişi şiddetli bir öksürük geliştirir

• Kişi bulanık görüşten şikayet ediyor

• Kişi kusar veya mide bulantısından şikayet eder

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Stinger'ı çıkarın. İğnenin tabanındaki zehir kesesini sıkmamaya dikkat ederek, tırnağın kenarını gömülü iğne boyunca giriş inin tersi yönde sürükleyerek iğneyi yavaşça çekin. Bu etkisiz ise, cımbız kullanın. Zehir kesesi zehirleri iki veya üç dakika serbest bırakabileceğinden iğneyi olabildiğince çabuk çıkarın.

Machine Translated by Google

2. Kiş i alerjik ise, varsa epinefrin enjekte edin. Eğer (ve sadece) kiş inin alerjisi varsa, epinefrin enjekte eden özel bir "kalem" taş ıyıp taş ımadığına bakın. ş ok.

Sokmalarda Evde İlk Yardım

İğneyi çıkarın, yarayı temizleyin, ardından ağrıyı ve ş iş meyi durdurun:

1. Çıkarma. Stinger'ı yukarıdaki 1. adımda belirtildiği gibi çıkarın.

2. Temizlik. Bölgeyi sabun ve suyla yıkayın.

3. Rahatlayın. Aş ağıda listelenen çözümlerden herhangi birini deneyin.

Bahçe ilaçları. Ağrıyı ve ş iş liği gideren en basit topikal ilaçlardan bazıları ayaklarınızın dibinde bulunabilir. Bunlar ş unları içerir: çamur, yeş il kil ve taze çiğnenmiş muz yaprağı.

Mutfak ilaçları. Ağrı ve ş iş liği azaltan diğer ilaçlar mutfağınızda bulunur. Denemek:

Et yumuş atıcı (papain tozu). Su ile macun kıvamına getirin ve parmaklarınızla yaranın üzerini boyayın.

Karbonat. Sirke ile kalın bir macun haline getirin ve yaranın üzerine sıkın.

Soğan. Taze dilimleri kesin ve yaranın üzerine koyun.

Soğuk süt. Temiz bir bezi süte batırın, sıkın, katlayın ve uygulayın.

Otlar. Günde 3 kez alınan bir damla dolusu ekinezya tentürü ş iş liğin azalmasına yardımcı olabilir. Zehiri nötralize etmek için topikal olarak uygulandığında iki damla lavanta esansiyel yağı veya nemlendirilmiş tütün yaprağı da etkilidir.

Homeopatik ilaçlar. Tüm homeopatik ilaçlar, dilin altında 4 pelet çözülerek dahili olarak alınmalıdır.

Apis, kızarıklığa, sıcak ve hızlı ş iş liklere ve ısıyla ş iddetlenen ağrılara neden olan sokmalar için idealdir.

Vespa eş ekarısı sokmaları içindir.

Machine Translated by Google

Sokmalar için Takip Bakımı

İlk gün için günde 5 defaya kadar bin ila 5.000 miligram C vitamini ve 100 miligram pantotenik asit doğal bir antihistaminik etki sağlayarak şişliği azaltır. Dikkate alınması gereken diğer takviyeler:

• Ananastan elde edilen bir enzim olan Bromelain, şişliği gidermeye yardımcı olur. 1-2 gün boyunca günde 3 kez 500 mg'lık bir kapsül alın.

• Quercetin , anti-inflamatuar özelliklere sahip bir flavonoiddir. 1-2 gün boyunca her 4 saatte bir 500 mg'lık bir doz alın.

önleme

Arı sokmasına alerjiniz varsa, her zaman acil durum epinefrin "kalemi" taşıyın. İhtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, sağlık uzmanınızla görüşün.

Öfkeli bir arı, eşek arısı veya eşekarısı sürüsü tarafından saldırıya uğrarsanız, kalın çalılara çarpın veya bir su kütlesine atlayın - yani yüzebilirsiniz!

Mide Ağrısı (Ayrıca Bakınız Gıda Zehirlenmesi)

Apandisit belirtileri yaşıyorsanız derhal tıbbi yardım alın:

• Karında spazmlar—ağrı genellikle göbekte ama aynı zamanda karnın sağ alt tarafında da hissedilir

• Mide dokunulduğunda hassastır, hareket ağrıyı kötüleştirir ve uyumak zor olabilir

• kusma

• Nefes kötü kokabilir

• Sıcaklık yaklaşık 102°F (39°C)

Dikkat
Nedeni bilinmeyen mide ağrılarına asla ısı uygulamayın. Isı, apandisit vakalarında apediksin yırtılmasına neden olabilir.

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Mağdurun yemek yemesine izin vermeyin.

2. Ağrıyı hafifletmek ve toksisiteyi önlemek için, bileşenler mevcutsa aşağıdakilerden birini veya birkaçını deneyin:

• Her 2 saatte bir 1 damla ekinezya tentürü verin.

• Bir kürdanın yarısını ume konsantresine batırın; Konsantreyi bir fincan papatya çayında çözün ve için.

• İltihaplı bölgeye soğuk hint yağı kompresi uygulayın.

3. Ağzınızı birkaç yudum suyla çalkalayın, ancak apandisitten şüpheleniyorsanız içmekten kaçının.

4. Hastayı yarı oturur pozisyonda sessiz tutun.

Mide Ağrısı İçin Evde İlk Yardım

Kişinin tıbbi yardıma ihtiyacı olmadığından eminseniz, yukarıda belirtilen çarelere ek olarak, birkaç basit çay genellikle ağrıyı hafifletebilir. Agrimony, kaygan karaağaç, papatya, nane veya zencefil deneyin.

Felç

Aşağıdakiler dahil herhangi bir felç belirtisi yaşarsanız derhal tıbbi yardım alın:

• Ani baş ağrısı

• Her iki tarafta veya her iki tarafta felç veya uyuşma

• Yutma, nefes alma veya konuşmada zorluk

• Görme zorluğu

• Baş dönmesi veya denge kaybı

• Mesane veya bağırsak kontrolünün kaybı

• Bilinç bulanıklığı, konfüzyon

• Bilinç kaybı.

Machine Translated by Google

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Kiş inin bilinci yerinde değilse, onu kurtarma pozisyonuna getirin (bkz. sayfa 18).

2. Kiş inin bilinci açıksa, uzanmasına yardım edin. Baş , ayaklardan biraz daha yüksekte olmalıdır.

3. Boyun, gö güs ve bel çevresindeki giysileri gevş etin.

4. Hasarı en aza indirmek için kurbanı serin tutun. Onları havalandırmayı ve bileklere, boyuna ve pelvik bölgeye soğuk su kompresi uygulamayı deneyin.

5. Yiyecek içecek vermeyin.

6. Solunumu izleyin. Gerekirse CPR uygulamaya hazır olun (bkz. sayfa 3).

İnme için Takip Bakımı

Tedavi, ginkgo veya gotu kola bitkileri (bir ila iki 500 mg kapsül veya günde 3 kez 1 damla tentür), antioksidan lipoik asit (bir 1.000 mg kapsül) ve esansiyel yağ asidi DHA gibi serebral tonikleri içerebilir. (etiket özelliklerine göre), günlük beslenme protokolünün bir parçası olarak.

Güneş yanığı (Ayrıca bkz. Yanıklar veya Sıcak Çarpması)

Evde İlk Yardım

Yanmayı şu şekilde yatış tırabilirsiniz:

Ev ilaçları.

Rehidrasyon. Cildi yeniden nemlendirmek için bol su için.

ıslatır. Ilık bir banyoya dalın. 1 su bardağı (230 ml) elma sirkesi, 1 su bardağı (230 ml) siyah veya yeş il çay veya 7 damla nane veya lavanta esansiyel yağı ekleyin. Veya 1/2 su bardağı (115 ml) kabartma tozu ve bir avuç deniz tuzu ekleyin.

Machine Translated by Google

Yoğurt. Yoğurt ve salatalığı karış tırın ve cilde uygulayın. 20–30 dakika bekletin, sonra durulayın.

Süt kompresi. Temiz bir bezi soğuk süte batırın. Fazla sıvıyı sıkın ve yanık bölgeye uygulayın.

Bitkisel ilaçlar.

Aloe suyu. Aloe vera suyuna birkaç damla lavanta esansiyel yağı ekleyin ve cildinizi pürüzsüz hale getirin.

Nane. Sizi içeriden serinletmek için nane çayı için.

Papatya lapaları. Güneş yanığı olan gözler için nemli, soğutulmuş papatya çayı poşetlerini lapa olarak uygulayın.

Sarı Kantaron. John's-wort ile yapılmış bir yağ veya krem uygulayın. Dikkat: St.-John's-wort güneş hassasiyetini artırabileceğinden cildi daha fazla güneşe maruz bırakmayın.

Homeopatik ilaçlar. Duruma bağlı olarak, uygun ilaçtan günde 4 kez dilin altında çözülmüş 4 pelet deneyin:

Soğuk kompreslerle rahatlayan kabarcıklı yanıklar için cantharis (kabarcıkları patlatmayın); ayrıca küçük güneş yanıklarına da yardımcı olur

Hafif güneş yanığı için ısırgan otu

Diş ağrısı

Evde İlk Yardım

Her diş ağrısının bir diş hekimi tarafından kontrol edilmesi gerekir. Ancak, bir tane görene kadar, acıyı dindirmek için aşağıdaki ilaçları deneyin.

Ev ilaçları.

Tuzlu su. 1 bardak (230 ml) suya (sıcak veya soğuk) 1 çay kaşığı (5 ml) tuz ekleyin ve ağzınızda çalkalayın.
Her birkaç saatte bir tekrarlayın.

Sarımsak. Yaklaşık bir saat diş in üzerine bir parça sarımsak koyun.

Buz. Ağzınıza küçük buz parçaları koyun.

Machine Translated by Google

Bitkisel ilaçlar

Uçucu yağlar. Diş ve çevresindeki diş eti bölgesine 2 damla karanfil veya çay ağacı esansiyel yağı uygulayın. Çocuklar ve daha hafif bir çözelti tercih edenler için karanfil yağını eşit miktarda bitkisel yağ veya votka ile seyreltin.

Lapa. Bir muz lapası uygulayın.

Çam reçinesi. Bir çam ağacından reçine uygulayın.

Zencefil kompresi. Etkilenen diş in üzerindeki yanak bölgesine uygulayın.

Bitkisel ayak banyosu. Sıcak bir zencefil veya hardal çayı ayak banyosu, ağrıyı baş tan uzaklaş tırmaya yardımcı olacaktır. Ayaklarınızı 3 dakika sıcak çayda bekletin, ardından 1 dakika buzlu soğuk suya daldırın. Her zaman sıcaktan baş layıp soğukla biten yaklaş ık 15 dakika boyunca ileri geri hareket edin.

Kediotu. Günde 3 defaya kadar iki adet 500 mg'lık kediotu kapsülü alın.

Homeopatik ilaçlar. Uygun ilaçtan 4 pelet dilin altında günde 4 kez eritin.

Belladonna, erken evrelerde hızlı baş layan bir enfeksiyonun ş iş mesini ve ağrısını azaltmaya yardımcı olabilir.

Hepar kükürt, enfekte bir apseden irin akmasına yardımcı olur.

Chamomilla, kiş inin sıcağa duyarlı olduğu ve geceleri daha kötü hissettiği ş iddetli diş ağrıları içindir. Buna ihtiyacı olan kiş ilerin ağrı eş iği düş ük olabilir. Ağrı bazen kulağa doğru yayılır.

Kahve, çiğneme ve sıcak içeceklerden daha kötü olan yoğun batma ağrısı içindir.

Magnesia phosphorica, diş in siniri boyunca ateş eden yoğun delici ağrı içindir. Soğuk su ağıza alındığında ağrı düzelir.

Staphysagria, büyük çürüme ağrıya neden olduğunda kullanılmalıdır.

Çin tıbbı.

Aküpresür. Tırnağın her iki tarafındaki iş aret parmaklarınızın uçlarına hızlı, dairesel bir masaj yaparak basınç uygulayın.

Machine Translated by Google

Bilinç kaybı (Ayrıca bkz. Bayılma ve Kafa Yaralanması)

Tüm bilinç kaybı durumlarında derhal tıbbi yardım alın.

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

1. Solunum olup olmadığını kontrol edin. Kişi nefes almıyorsa, CPR'ye başlayın (bkz. sayfa 3).

2. Kurban nefes alıyorsa, tepki verip vermediklerini kontrol edin. Sor: "İyi misin?" Yavaşça dokunun veya sallayın. Kişi iyi sert bir şekilde sallamayın veya tokatlamayın çünkü bu, omurilik veya boyun yaralanmalarını ağırlaştırabilir.

3. Gerekirse kanamayı tedavi edin (bkz. sayfa 31).

4. Omurga yaralanması olmadığından kesinlikle eminseniz, iyileşme pozisyonuna getirin (bkz. sayfa 18).

5. Akupresür noktalarını uyarmak için kişinin kulaklarını ovun. Onları arayın.

6. Boğulmasına neden olabileceğinden, bilinci yerinde olmayan kişiye yiyecek veya içecek bir şey vermeyin .

7. Bazı aromatik bitkileri ezin ve kişinin burnunun önünde sallayın. Lavanta veya nane esansiyel yağı da etkilidir.

8. Kesin bir sesle kişiye nefes almasını ve uyanmasını emredin.

9. Kişiyi sıcak tutarak şoku önleyin.

Machine Translated by Google

Kusma

Kusma durumunda derhal tıbbi yardım alın:

• Kontrol edilemeyen dehidrasyona neden olur

• 24 saatten fazla sürer

• Aşırı şiddetlidir

• Dışkı gibi kokuyor

• Koyu yeşil veya kahverengi mi

Tıbbi müdahaleyi beklerken:

Evde İlk Yardım bölümünde belirtilen önerilerden herhangi birini uygulayın.

Evde İlk Yardım

Tıbbi yardıma ihtiyacınız yoksa, şu çözümlerden herhangi birini deneyin:

Ev ilaçları.

Limon. Bir parça limon em.

Ume. Biraz suda biraz ume konsantrasyonu veya 1 bardak (230 ml) 1 çay kaşığı (5 ml) umeboshi erik ezmesi deneyin.
su.

Zencefilli gazoz. Bitkiden yapılmış gerçek zencefilli gazozu yudumlayın.

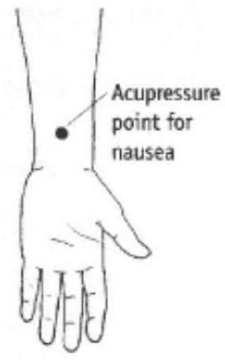
Kompres. Kusmayı durdurmak için karın bölgesine elma sirkesi kompresi uygulanabilir.

Bitkisel ilaçlar. Nane veya zencefil çayı için.

Homeopatik çare. Dilin altında eritilen dört Nux vomica peleti, acil sindirim rahatsızlıklarını hafifletmeye yardımcı olabilir.

Masaj. Mideyi saat yönünün tersine hafifçe ovun.

Aküpresür. Mide bulantısı için akupresür noktasına basın. İçin kolun ortasında, bilek kıvrımının iki buçuk parmak yukarısında yer alır.



Mide bulantısı için akupresür noktası

Yaralar (Bkz. Karın Yaralanmaları, Sıyrıklar ve Kesikler, Kanama)

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

3-

Doğanın Zorluklarından Kurtulmak:

Acil Durumlar İçin İpuçları ve Teknikler

Evde küçük aksilikler olarak görülen kazalar, telefonlardan, arabalardan ve temiz akan sudan uzakta meydana geldiğinde kolayca tehlikeli durumlara dönüşebilir. Bu genellikle doğal afetlerden sonra veya vahşi doğada seyahat ettiğinizde olur. Hazırlık en önemli müttefikinizdir. Bir doğal afet, güç kaybı ya da vahşi bir hayvanla karşılaşma durumunda, cevaplar bulmak için bir kitapta ya da amaçsızca erzak aramak yerine somut bir eylem başlatmak isteyeceksiniz. Bilgileri baştan sona okuduysanız ve hem malzeme hem de bilgiyle kendinizi hazırladıysanız, durumla başa çıkmak için iyi bir donanıma sahip olacaksınız.

Çığ

Çığ belirtileri, çatırdayan buz sesleri, yokuş aşağı yuvarlanan kartopları ve yokuş yukarı beyaz bulutlar ve tozu içerebilir. Bu işaretlerden herhangi birini görürseniz, yokuş aşağı değil, yanlara doğru ilerleyin. Kayak yapıyorsanız ve çığın eşiğindeyseniz, kayak yapmayı deneyin. Kayak yapmak için çok geçse, sırt çantaları veya kayaklar gibi yüklerden kurtulun. Çığ sizi alt ettiğinde, derin bir nefes alın, ağzınızı kapatın ve karın akciğerlere ve boğaza girip boğulmaya neden olmasını önlemek için burnunuzu kapatın.

Çığ yanınızdan akmaya devam edebileceğinden, kaya zirvesi gibi herhangi bir sabit nesnenin yokuş aşağı tarafına tutunun. Yokuş aşağı sürüklenirseniz, akıntıya karşı en yakın kenara doğru yüzün . Şunlardan birini kullanın:

Machine Translated by Google

sırtüstü, kurbağalama veya köpek kürek. Gerekirse, kar ve kaya yığınlarını savuş turmak için kollarınızı kullanın, ancak yüzerek yüzeye çıkmaya devam edin.

Kaydırak durduktan sonra, dakikalar içinde sert bir şekilde yerleş eceği için kardan hemen çıkmak için her türlü çabayı gösterin. Nefes alma alanı oluş turmak için her iki kolunuzu da baş ınızın üzerine ve etrafına sarın. Hareket etmeyi bıraktığınızda, hızla gerçekleş en kar donmadan önce hava boş luğu sağlamak için çevrenizde olabildiğince büyük bir boş luk açın. O zaman kendini kazmaya çalış . Gömülürseniz, ağzınızda biraz tükürük toplayıp dudaklarınızdan damlatarak hangi yolun olduğunu belirleyin. Tükürük burnunuza doğru hareket ederse, baş aş ağı olduğunuzu anlarsınız. Nefes almakta zorlanıyorsanız, hareketi en aza indirerek ve yavaş nefes alarak oksijeni koruyun. Kar altında bir süre hayatta kalmak mümkündür.

Bir düdük taş ıyorsanız, sinyal vermek için kullanın veya insanları duyduğunuzda bağırın.

Çığa yakalanmamak için, en baş ta, büyük kar yağdıktan sonraki 24 saat içinde veya sıcak hava aralıklarında ve bahar erimelerinde asla dağ yamaçlarına çıkmayın.

Güneş ve ısı çığlara neden olabilir, bu nedenle yalnızca zaten güneş e maruz kalmış ve sağlam bir şekilde tutunan yokuş larda seyahat edin. Çok ağaçlı ve düzensiz yüzeyli yamaçlarda genellikle çığ riski daha düş üktür. Tehlikeli bir yokuş tan geçmeniz gerekiyorsa, bir grup halinde seyahat edin ve her seferinde bir tanesini birbirine bağlayarak karş ıya geçin, böylece diğerleri nerede olduğunuzu bilir ve bir kurtarma gerektiğinde yardım edebilir.

Uzun yolculuklarda size bölgeyi bilen profesyonel bir rehber eş lik etsin. Ve karlı kış vahş i doğasına girerseniz, sırt çantanıza bağlı bir kürek ve elektronik bir yer belirleme cihazı taş ıdığınızdan emin olun.

Ayı

Bir ayıyla karş ılaş ırsan, kaçma. Ayı daha hızlı koş abilir. Bunun yerine sakin olun ve ani hareketler yapmayın.
hareket eder.

Yavruları olan bir ayıya rastlarsanız, düz bir tonda konuş urken gözünüzü ayıdan ayırmadan yavaş ça belirli bir açıyla geri çekilin. Ayı hareket etmiyorsa ve tırmanabileceğiniz bir ağaç varsa, yavaş ça ona doğru ilerleyin. Düş ürmek

Machine Translated by Google

Taş ıdığınız herhangi bir ş ey, tırmanmayı kolaylaş tırır ve ayının dikkatini dağıtabilir. Boz ayılar on fitten (üç metre) yükseğe tırmanamaz. Kara ayılar ağaç lara tırmanır ama muhtemelen kaç arlar, peş inize düş mezler.

Ayı saldırırsa, uzan ve ö lü taklidi yap. Korumak iç in ellerinizi boynunuzun üzerinde bir top haline getirin. Zor olacak ama kıpırdama ya da bağırma. Ayı size saldırsa da, hareketsiz kalırsanız ilgisini kaybedecektir. Ayı uzaklaş ana kadar hareket etmeyin, hareket veya ses algılarsa tekrar saldırabilir.

İ lk etapta tesadüfi karş ılaş maları ö nlemek iç in ayı izleri, ayı izleri veya hayvan leş leri olan bir alanda asla kamp kurmayın. Yiyecekleri her zaman bir ağaca en az 3 m (10 fit) ve gö vdeden 5 fit (1,5 m) uzağa asın. Temiz bir kamp tutun ve her gün ç ö plerden kurtulun. Kullandıktan sonra bulaş ıkları yıkayın. Yürürken gürültü yapın; ayıları ürkütmemek iç in ş arkı sö yleyin veya konuş un.

Bir ayı evinize girmeye ç alış ıyorsa, onları uzaklaş tırmak iç in yüksek sesler ç ıkarın. Asla vahş i bir hayvanı kö ş eye sıkış tırmayın ve onlara kaç maları iç in bolca alan bırakın.

Boğa Hücumu

Aniden kendinizi bir boğanın bö lgesinde bulursanız ve boğa saldırmaya baş larsa, yollarına ç ıkardığınız herhangi bir nesneyi bırakın. Boğalar araş tırmak iç in sık sık durur ve bu da size kaç manız iç in zaman verir. Boğa yine peş inize düş erse, giysilerinizi ç ıkarmaya, düş ürmeye ve koş maya devam edin.

Araba kazaları

Yaklaş makta olan bir kaza durumunda paniğe kapılmayın; en az hasarı vermek iç in baş ınızı koruyun ve direksiyonu ç evirin. Emniyet kemerinizin sıkıca bağlı olduğundan emin olun. Frenler arızalanırsa, motoru daha düş ük bir vitese alın ve el frenini kullanın.

Kaza meydana geldiğinde, aracı kapatın ancak anahtarı kontakta bırakın. El frenini ç ekin ve flaş ö rleri aç ın. Diğer arabalara dikkat edin, aracınızdan inin ve arkadan yaklaş an trafiği uyarmak iç in iş aret fiş ekleri atın. İ ş aret fiş eğiniz yoksa, birinden trafiği uyarmasını isteyin.

Machine Translated by Google

Aracın yakınında sigara içilmesine izin vermeyin. Yaralılara gerektiği şekilde müdahale edin, ancak ciddi şekilde yaralanmış kişileri acil bir tehlike içinde olmadıkça hareket ettirmeyin. Kurbanları bir battaniyeyle hafifçe örtün ve yardımın yolda olduğuna dair güvence verin.

Bir araba suya çarparsa, camlar kapalıysa daha uzun süre suda kalır. Tüm ışıkları açın. Elinizi kapı kollarında tutun. Su seviyesi çene hizasına geldiğinde kapıyı açın, derin bir nefes alın ve yüzeye doğru yüzün. Arabada birden fazla kişi varsa, kollarınızı bağlayın ve herkes dışarı çıkana kadar bir insan zinciri yapın, böylece kapı açık kalsın ve kimse mahsur kalmasın.

Arabanız bozulduğunda, aküdeki şarjı korumak için motoru, ışıkları ve radyoyu kapatın. Başlığı kaldırın (ortak bir imdat sinyali) ve yardıma ihtiyaç olduğunu belirtmek için antene parlak renkli bir bez bağlayın. Araba kapılarını kilitli tutun ve camları sarın. Birisi arabaya gelirse, kapıyı veya pencereyi açmadan yardım için gönderin.

Arabanız soğuk bir ülkede arızalanırsa, araba döşemesi kesilebilir ve yalıtım için giysilerinize doldurulabilir. Mümkünse güneydoğu veya doğuya bakan korunaklı bir yere park edin.

Tüm araba arızalarında, sığınak olarak kullanılabileceği için arabanızda kalın.

doğum

Tıbbi bakım uzaktaysa ve doğum yakınsa, bunu kendi başınıza yapmak için hazırlıklı olmanız gerekebilir. Bu talimatlar yalnızca kalifiye bir tıp doktorunun veya ebenin bulunmadığı zamanlar, yani acil durumlar içindir! Tüm bu durumlarda, anne ve çocuğun doğumdan sonra mümkün olan en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna gitmesini sağlayın.

Öncelikle doğumun gerçekleşmesi için temiz ve sıcak bir yer bulun. Bebeği doğuracaksanız, ellerinizi yıkayın ve tırnaklarınızı ovun. Havlu kullanmak yerine kurulayın. (Not: Herhangi bir açık kesik veya yarayı anne ve bebekten uzak tutun. Mümkünse lateks eldiven giyin.)

Süreci temiz tutmak ve rahatlamasına yardımcı olmak için mümkünse anneye ılık bir duş yaptırın. Annenin suyu gelmediği sürece banyo da bir seçenektir. Annenin üzerine temiz çorap ve gömlek çekin, ardından yatağı hazırlayın.
Temiz bir lastikli çarşafı, ardından plastik bir çarşafı ve ardından başka bir lastikli çarşafı koyun, böylece doğumdan sonra yeni, temiz nevresimler hazır olur.

Machine Translated by Google

Göbek kordonunu bağlamak için, her biri yaklaşık 9 inç (23 cm) uzunluğunda temiz bir malzemeden üç boy kesin (pamuk çarşaf, ayakkabı bağcığı, kordon veya ne varsa). Mümkünse, bazı makasları ve üç uzunluktaki malzemeyi suda yirmi dakika kaynatıp ardından temiz bir beze sararak sterilize edin. Kullanmanız gerekene kadar sterilize ettiğiniz herhangi bir şeye dokunmaktan kaçının.

Plasenta doğduktan sonra anne için hijyenik kadın bağı bulundurun.

Müstakbel Anneyi Daha Rahat Hale Getirin

Yürümek, ayakta durmak ve çömelmek emeğin kısalmasına yardımcı olacaktır. Başlangıçta alınan 1000 mg kalsiyum ve 500 mg magnezyum takviyesi annenin ağrı eşiğini yükseltebilir. Dilin altında eritilmiş dört homeopatik Arnica peleti ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Anneyi sık idrara çıkmaya teşvik edin; Gerekirse yatağın yanına taşınabilir bir lazımlık veya kase koyun. Güç için bir bardak ahududu yaprağı veya ballı zencefil çayı verin.

Anneyi her kasılmada derin nefes alıp vermeye teşvik edin. Kasılmalar arasında rahatlamak ve hatta uyumak için elinden geleni yapmalıdır. Sırtın alt kısmına masaj yapmak sırt ağrısını hafifletmeye yardımcı olabilir.

Anne, kasılmaları arasındaki fark iki dakikadan fazlayken itmemelidir. Doğum ilerledikçe, güçlü bir dayanma dürtüsü hissedecektir. Onu cesaretlendir. Cildin gerilmesine yardımcı olmak için ılık zencefil çayı veya suya batırılmış bezleri vajinal açıklığın etrafındaki alana uygulayın.

Lavanta esansiyel yağı teslimat zamanında olması harikadır. Anne muhtemelen bol bol derin nefes alacak ve ara sıra burnunun altından süzülen bu esansiyel yağın kokularıyla enerji toplayacak ve canlanacak.

Malların Teslimi

Doğum sırasında çömelme, itme süresini azaltmaya, sezaryen oranını düşürmeye ve forseps ihtiyacını azaltmaya yardımcı olabilir. Bununla birlikte, annenin rahat hissettiği herhangi bir pozisyona girmesine izin verin.

Anneyi derin nefes alırken bir bez bebek gibi gevşemeye teşvik edin, çünkü bu onun açılmasına yardımcı olacaktır. Doğum kasılmaları sırasında nefesini tutmamalı veya aşağı doğru itmemelidir. Ağız açıkken nefes nefese, kısa nefesler bebeğin daha az yırtılma riskiyle daha yavaş doğmasına yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Dış arı çıkarken bebeğin başını destekleyin. Bebeğin yüzünde bir zar varsa, hemen ama nazikçe çıkarın.
Bebeğin sıvıları solumaması için bebeğin burnunun daha az sıkı olan kısmının hemen altından tırnaklarınızla kırın.

Dış arı çıkarken bebeğin omuzlarını destekleyin, ancak çekmekten kaçının. Göbek kordonu bebeğin boynuna dolanmış sa, parmağınızı kordonun etrafına dolayın ve bebeğin başının üzerinden geçirin. (Not: Bebeğin poposu veya ayakları önce çıkarsa, bebeği destekleyin ama çekmeyin.)

Omuzlar ortaya çıktıktan sonra, ağzın daha fazla nefes alması için ellerinizi kullanarak bebeğin vücudunu hafifçe yukarı kaldırın ve destekleyin. Bebeğin başını hafifçe kaldırmak, ikinci omzunun ortaya çıkmasına yardımcı olacaktır. Bebeğin kasılmalar arasında biraz geri kayması alışılmadık bir durum değildir.

Bebeğin çok hızlı dış arı çıkmasını önlemek için anneyi nefes almaya devam etmesi için cesaretlendirin. Omuzlar dış arı çıktıktan sonra, vücudun geri kalanı yakında onu takip etmelidir. Bebek çok kaygan olabilir, bu yüzden dikkatli olun!

bebeğe yardım etmek

Bebek hemen nefes almıyorsa, yardımcı olması için bebek boyutunda, sterilize edilmiş ampul şırıngası kullanın. Ampulü sıkın, ardından şırınganın ucunu bebeğin ağzına yerleştirin. Yavaşça ampulün hava almasına ve mukusu emmesine izin verirken ucu ağızda hızlıca hareket ettirin. Şırıngayı burun deliklerinden mukus emmek için de kullanabilirsiniz. İşaret parmağınızın yan tarafıyla bebeğin boğazını boynunun altından çenesine kadar okşamak mukusu daha da temizleyebilir.

Bebeğin ayaklarını ve sırtını ovun veya işaret parmağınızla ayaklarının alt kısmına hafifçe vurun. Bebekle nazikçe konuşun, burada olduğu ve sevildiği için ne kadar mutlu olduğunuzu bilmesini sağlayın.

Bebeğin poposuna şaplak atmayın. Bebek doğduktan birkaç saniye sonra nefes almaya başlamazsa, hava yollarını açmak için boynunu kaldırın ve başını hafifçe geriye doğru eğin. Ağzınızı açın ve bebeğin ağzına ve burnuna kapatın ve bebeğin ağzına hafifçe hava üfleyin. Dakikada yirmi nefes hızında üfleyin. Bebeğin göğsü kendi kendine kalkıp inmeye başlar başlamaz durun.

Bebeğin nefesi iyiyse ve kordon yeterince uzunsa, bebeği annenin göğsüne koyun. Fazla mukusun temizlenmesine yardımcı olmak için başını ayaklarının biraz altına koyun.

Machine Translated by Google

Bebek doğduğunda vernix adı verilen besin açısından zengin kremsi beyaz bir tabaka ile kaplanacaktır. Burun ve ağız çevresi dışında yıkamayın. Bunun yerine, bebeğin cildini korumaya yardımcı olduğu için emilmesine izin verin.

Anneyi bebeğe memesini vermesi için cesaretlendirin. Bebek emmeye başlarsa, rahmin kasılmasına ve plasentayı dışarı atmasına yardımcı olur.

Bebek hala kordondan oksijen ve besin aldığından göbek kordonunu kesmeden önce nabzının atmasının durmasını bekleyin. Kordon artık nabız atmıyorsa, bebeğin karnından yaklaşık 15 cm (6 inç) uzakta sterilize edilmiş bez, ayakkabı bağı veya kordonla bağlayın. Bebeğin karnından sekiz inç (20 cm) uzakta göbek kordonunun çevresine ikinci bir kumaş şeridi bağlayın. Düğümlerin kan sızıntısını önleyecek kadar sıkı olduğundan, ancak kordonu kesecek kadar da sıkı olmadığından emin olun. Steril makas veya temiz, kullanılmamış bir tıraş bıçağı ile göbek kordonunu iki düğümün arasından kesin.

Kordon Bakımı

Anne sütü doğal antikorlar içerdiğinden her birkaç saatte bir bebeğin göbek bölgesine biraz anne sütü sıkın. Toz altınmühür veya biberiye de her bez değişiminde alana serpilebilir. İltihap meydana gelirse, birkaç damla aynısefa veya ekinezya tentürü de uygulayın. Kordon kuru ve bezin dışında tutulmalıdır.

Doğum Sonrası Bakım

Plasentayı yakalamak için annenin bacaklarının arasına bir kase yerleştirin. Plasenta doğumdan sonraki iki saat içinde gelmediyse, çömelme doğumu kolaylaştırabileceğinden annenin çömelmesine yardım edin. Plasentanın doğumunu hızlandırmak için göbek kordonunu çekmeyin. Plasenta bir ebe ya da doktor tarafından muayene edilmelidir—doğmuş olup olmadığını anlayacaktır. Kanama varsa iki elinizi annenin göbek deliğinin altındaki karın bölgesine üst üste koyun ve bölgeye eğilin. Kanama durana kadar basmaya devam edin.

Anneyi temizleyin ve vajinal açıklığın üzerine hijyenik kadın bağı veya temiz bir bez yerleştirin. Anneye yiyecek ve içecek bir şeyler verin. Doğumdan sonraki ilk bir saat anneyi yakından takip edin ve karnına rahmin yukarısından yumruk gibi hissedene kadar sıkıca masaj yapın.

Doğumdan sonra verilecek iyi bir çay, herhangi bir kanamayı en aza indirmek için çoban çantasıdır. Bir kadın doğum sürecinde 2 bardaktan (460 ml) fazla kan kaybetmemelidir. Kanama aşırı ise, 1/4 çay kaşığı karıştırın

Machine Translated by Google

Bal ve limonla tatlandırılmış bir bardak ılık suya (1 ml) kırmızı biber ekleyin veya her on dakikada bir 1 damla kırmızı biber, ısırgan otu veya çoban çantası tentürü verin. Karnın alt kısmına sert ama nazik dairesel hareketlerle masaj yapmak rahmin sertleş mesine ve kanamanın azalmasına yardımcı olacaktır.

Bebeğe gelince, onu sıcak tutun. Isı kaybını önlemek için baş ını ve vücudunu örtün ve bebeği annesinin yanına koyun. Bebeği yan yatırmak mukusun akmasını sağlayacaktır.

İdeal olarak anne doğumdan sonra en az beş gün istirahat etmelidir.

Bir ebe veya kadın doğum uzmanı tarafından izlenmeyen tüm doğumların ardından sağlık uzmanınızı ziyaret etmeniz gerekse de, aş ağıdaki durumlarda derhal tıbbi yardım isteyin:

• Anne, ciddi bir sağlık sorunu olduğunu veya nöbet geçirmeye yatkın olduğunu biliyor

• Doğumdan önce aş ırı kanama olması

Hamileliği Sürdürmek

Yaklaş ık on gebelikten biri düş ükle sonuçlanıyor. Düş üklerin yüzde yetmiş beş i ilk on iki hafta içinde gerçekleş ir. Birçoğu, bir kadın hamile olduğunu fark etmeden önce ortaya çıkar. Çevresel kirleticiler, ilaçlar, stres, radyasyona aş ırı maruz kalma, fibroid tümörler, enfeksiyon, yapısal anormallikler, fetal anormallikler ve beslenme yetersizliklerinin tümü düş üklere katkıda bulunan faktörler olabilir.

Düş ük bazen doğanın mükemmelden daha az olabilecek bir varlığı bırakma ş eklidir. Bu, düş ük yapmayı durdurmaya çalış madan önce dikkate alınması gereken önemli bir ş eydir.

Düş ük tehdidi olarak anılan ancak ilk aş amada hamileliğin sonlanmasını önleyebilirsiniz. Kanama, lekelenme ve kramp belirtileridir.
Kan ağırlaş tığında ve parlak kırmızı olduğunda, doktorlar düş ük yapmayı önlemek için çok geç olduğunu düş ünürler.

Düş ük yapma tehdidi varsa ve tıbbi yardım mevcut değilse, uzanın ve 24 saat boyunca ayaklarınızı yükseltin.

Kara ş ahin güçlü bir rahim yatış tırıcıdır. Ayrıca zayıf bir serviksi güçlendirir ve birçok kadının hamileliği sürdürmesine yardımcı olur. Düş ük yapma tehdidi durumunda, her 2 saatte bir (uyanma saatleri—uyurken 2-3 gün ara verin) 1 damla kara ş ahin tentürü alın.

Machine Translated by Google

• Doğum 48 saatten uzun sürüyor (veya ilerlemiyor gibi görünüyor)

• Bebeğin burnunda veya ağzında dışkı var

• Doğumdan sonra aşırı kanama

• Anne şok belirtileri gösteriyor

• Anne bilincini kaybeder

• Annenin titremesi ve ateşi var

• Plasentanın doğumu iki saatten uzun sürüyor

• Plasenta bütün değildir veya parçalar halinde doğar

• Bebek başını önde göstermedi

Soğuk (Şiddetli)

(Ayrıca bkz . Hipotermi sayfa 66, Donma sayfa 58 ve Ateş Yapma sayfa 104)

İster vahşi doğada ister evinizde elektrik kesildiğinde şiddetli soğuk, hızla yaşamı tehdit eden bir duruma yol açabilir. Elbette yapılacak ilk şey, vücut ısısını korumak için birkaç kat kuru giysi ve şapka giymektir. (Vücut ısımızın yaklaşık yüzde 50'sini başve boyun yoluyla kaybederiz.) Nerede olduğunuza ve hangi malzemelerin mevcut olduğuna bağlı olarak, donma, hipotermi ve diğer soğuk algınlığından kaçınmak için yapabileceğiniz birkaç şey vardır. hayatı tehdit eden durumlar:

• Şiddetli soğuğa maruz kaldığınızda, yüzünüzü kırıştırın ve kolayca donabilen bu bölgelerde kan dolaşımını sürdürmek için ellerinizi çalıştırın.

• Bir grup insanla birlikteyseniz, bir araya toplanın. Sırayla farklı insanları ortaya koyun (en sıcak pozisyon). Ayak parmakları ve ayaklar, bir arkadaşın karnına yerleştirilerek yeniden ısıtılabilir.

• Soğuk, metal nesnelerle (metal takıları çıkarın), ayrıca soğuk yiyecekler, su ve rüzgarla temastan kaçının. Çok soğuk sudan geçmek ölümcül olabilir.

• Sigarayı bırakın; zaten soğuk olan kan damarlarınızı daraltırlar.

• Alkol içmeyin—vücut ısınızı düşürür.

• Ayaklarınızı sıcak tutmak için ayakkabı ve çoraplarınızın arasına biraz acı biber serpin. Ellerinizi sıcak tutmak için eldiven olarak fazladan bir çift çorap kullanılabilir. (Unutmayın, eldivenler eldivenlerden daha sıcaktır.)

Machine Translated by Google

• Yalıtım sağlamak için giysileri kuru ot, yosun, yaprak veya buruş uk gazete ile doldurun.

• Mümkünse ıslak giysileri kuru giysilerle değiş tirin. Gece boyunca kamp yaparken giysiler ıslanırsa, bunları uyku tulumu astarı ile çantanın arasına yayın. Ya da uyku tulumunun altına serip üzerinde uyuyun.

• Etrafta kar varsa ve yanlış lıkla ıslandıysanız, kabarık karda yuvarlanmak nemin büyük bir kısmını yok edecektir.

Deprem

Yerin ayaklarınızın altında gürlediğini hissederseniz, düş en nesnelerin çarpmasını önlemek için ağır bir ş eyin altına geçin. İçerideyse, sağlam bir masanın veya baş ka bir ağır mobilya nesnesinin altına sığının. Bir kapı çerçevesinin altında durmak, genellikle bir binanın en güçlü kısmı olduğu için koruma sağlayabilir. Evin iç köş esi de koruma sağlayabilir. Düş en molozlar size çarpabileceği için açık havada koş mayın. Cam nesnelerden, aynalardan ve pencerelerden uzak durun.

Dış arıdaysanız, orada kalın. Bir tepedeyseniz, kaya kaymalarına dikkat edin; zirveye çıkmak en güvenlisidir. Yüksek binalardan, ağaçlardan, elektrik hatlarından ve diğer katlanabilir nesnelerden uzak tutun. Mümkün olduğu kadar baş ınızı örtün. Deprem dengenizi kaybetmenize neden olacak kadar güçlüyse, yere düz bir ş ekilde uzanın. Engellenebilecek bodrumlardan, metrolardan veya tünellerden uzak durun.

Arabadaysanız, durun ve yerinizde kalın. Zemine dalın ve mümkünse koltuk seviyesinin altına çömelin.

Deprem durduğunda, düş en kablolara, bozuk yollara ve yıkılabilecek hasarlı binalara ve köprülere dikkat edin. Bunu artçı sarsıntılar takip edebilir.

Eviniz iyi görünüyorsa, dikkatlice girin (deprem sırasında dış arıdaysa) ve yangın, gaz kaçağı ve su kaçağı olup olmadığını kontrol edin. Sigara içmeyin veya kibrit yakmayın. Sadece bir el feneri kullanın. Herhangi bir tehlikeden ş üpheleniyorsanız veya yerel makamlar tarafından yapılması tavsiye ediliyorsa, gazı, suyu ve elektriği kapatın.

Eviniz hasar görürse, mevcut molozlardan bir sığınak inş a etmeyi düş ünün. Bazı uzmanlar, hasarlı bir binaya dönmektense geçici bir barınakta kalmanın daha güvenli olduğunu düş ünüyor.

Machine Translated by Google

Ateş

Duruma gö re yangın sizi hem büyük tehlikeye atabilir hem de hayatınızı kurtarabilir. İ ster yanan bir binada mahsur kalın, ister soğuk bir gecede küç ük bir alevin baş ında kalın, ateş in alış kanlıklarını ve onu nasıl kontrol edeceğinizi bilmek ö nemlidir. Okumak
Aç ık.

Giysileriniz Alev Aldığında

''Durmak! Düş ürmek! Yuvarlan!" hayatınızı kurtarabilecek acil bir atasö züdür. Alevleri sö ndürmenin en hızlı yolu budur.

Bir ateş ten yanan giysilerle koş an birini gö rürseniz, kiş iyi durdurun ve yanan tarafı yukarı gelecek ş ekilde yere atın. Alevleri baş tan uzağa, aş ağı doğru ç ırpın. Alevleri sö ndürmek iç in su kullanın veya ateş i bir battaniye, kilim, palto veya perdelerle boğun, ancak bunu yalnızca kiş i yere düş tükten sonra yapın. Su yoksa süt gibi sıvılar kullanılabilir, ancak asla cin veya viski gibi alkollü iç kiler kullanılamaz. Kimyasallar iç erdiğinden yangın sö ndürücü kullanmaktan kaç ının.

Yangın sö ndükten sonra cilde yapış an giysileri ç ıkarmaya ç alış mayın. Tıbbi yardım alın ve ş ok (bkz. sayfa 77) veya yanık (bkz. sayfa 39) tedavisi yapın. Ş iş me meydana gelebileceğinden, yanık bö lgesinin etrafındaki iç in iç in yanan giysileri ve takıları veya dar giysileri ç ıkarın. Kendinizi koruyun; iç in iç in yanan giysiler, ateş in kendisinden daha sıcak olabilir. Herhangi bir küç ük yanmış alanı en az on dakika soğuk yavaş akan suya batırın. Derin veya yaygın yanıklara su uygulamayın.

Orman yangını

Bir orman yangınında mahsur kalırsanız, en büyük tehlikeniz boğulmaktır. Sıcak havayı soğutmak ve solunum sistemine zarar verebilecek kıvılcımları savuş turmak iç in ellerinizi burnunuzu ve ağzınızı kapatın. Cildinizi korumak iç in baş ınızı ve vücudunuzu ıslak bir ö rtü veya battaniyeyle ö rtün ve kolayca tutuş abilen kuru bitki ö rtüsünden kaç ının.

Orman yangınları yokuş yukarı yokuş aş ağı gö re daha hızlı yanar; yokuş yukarı bir insanın koş abileceğinden daha hızlı gidebilirler. Yokuş yukarı alevlerden mahsur kalırsanız, mümkün olan en geniş açık alanı arayın ve ortasında kalın.

Yaya iseniz, alevler yaklaş tığında alç alın. Mümkünse bir su kütlesine veya bulabilirseniz bir vadiye veya vadiye atlayın. Koş man gerekiyorsa

Machine Translated by Google

Yumuş ak ağaçlar daha hızlı yandığından, ağaçların arasından yumuş ak ağaçlar yerine sert ağaçları seçin. Bitki örtüsünün az olduğu alanlardan geçmek veya zaten yanmış bir alandan geçmek en iyisidir. Düş en dallara ve uçuş an közlere dikkat edin.

Yangın size doğru geliyorsa ve bundan kaçış yoksa, kendinize yerde bir çukur kazın, içine girin ve kendinizi toprakla örtün. İnsanlar kendilerini kire gömerek ve ateş in üzerlerinde yanmasına izin vererek yangınlardan kurtuldu. Ciğerlerinizi yakmamak için yerdeki bir çukurda veya çukurdaysanız, ateş üzerinize sıçrarken mümkün olduğunca nefesinizi tutun.

Ateş Yapmak

Ateş tehlikeli hayvanları uzak tutabilir. Dumanı böcekleri uzaklaş tırabilir ve alevleri sıcaklık sağlar ve yemek piş irir.
Bununla birlikte, yangın, doğanın kaynaklarını tüketir ve kamp ateş leri, orman yangınlarının yaygın bir nedenidir, bu nedenle, yalnızca gerçekten gerekliyse bir tane inş a etmek en iyisidir.

Ateş yakmak için güvenli bir yanma alanına, kıvılcıma, çıraya, küçük çıraya ve daha büyük odun parçalarına veya diğer yakıtlara ihtiyacınız vardır.

Alan. Bir alanı ateş e hazırlamak için, önce çevredeki çalıları temizleyin. Kömürleri ve külleri tutmak için küçük bir ateş çukuru kazın veya taş lardan küçük bir daire inş a edin. Halihazırda bir ateş çukurunun bulunduğu bir kamp alanındayken, kamp alanında baş ka bir yanık noktaya neden olmaktansa onu kullanın. Gerekirse yangını söndürmek için her zaman elinizin altında bir ş eyler bulundurun.

Kıvılcım. Kibrit, ateş yakmak için en kolay araçtır. Birkaç su geçirmez kapta saklanmalı ve malzemeleriniz boyunca dağıtılmalıdır. Bu ş ekilde, paketinizin bir kısmını kaybederseniz, yine de bazı eş leş meleriniz olacaktır.

El feneri pili ve küçük, ince bir tel parçasıyla da ateş yakabilirsiniz. Kablonun yalıtımını çıkarın ve yanmasını önlemek için bir tahta parçası veya yalıtım kullanarak kablonun her bir ucunu akünün bir ucuna doğru tutun. Tel yakında ısınacaktır. Teli bir miktar çıraya tutun ve tutuş ana kadar üfleyin.

Ayrıca güneş ış ınlarını bir büyüteç veya teleskop veya dürbün merceği ile küçük bir çıra yığınına odaklayarak da ateş yakabilirsiniz. Ve yangın çıkarıcı bir kaynak olarak arabadaki çakmağı unutmayın.

Tinder. Tinder tutuş ması için kuru olmalıdır. Ateş yukarıya doğru yanar, bu yüzden eğer çıranın tutuş masını istiyorsanız, onu kıvılcımın yanlarına değil üstüne yerleş tirin. İyi kav kaynakları arasında huş ağacı kabuğu ş eritleri; terkedilmiş kuş

Machine Translated by Google

yuvalar; sedir kabuğu; kuru çim; kuru yosun; liken; ölü yaprak dökmeyen iğneler; tüyler; kedi söğüt tüyü; kurutulmuş mantar mantarı; yaş lı ilik; kedi kuyruğu, süt otu, ateş otu ve altın baş ak; kağıt; reçineli çam budakları; pipet; yapraklar; hatta parçalanmış giysi parçaları, pamuk veya ilk yardım çantasındaki bandajlar. Ladin, çam veya diğer kozalaklı ağaçların dış ından kazınan kuru zift, kolayca yanan bir toz sağlar. Her ş ey ıslaksa, ağaçların dibinde veya kaya çıkıntılarının altında çıra arayın.

çıra. İyi çıra kaynakları arasında kızılağaç, sedir, baldıran otu, çam ve söğüt gibi hızlı ve sıcak yanan ağaçlardan elde edilen kuru dallar bulunur. Yumuş ak ağaç dalları hızla parlar ve özellikle iyidir.

Odun. Kontrollü, ısınan bir ateş için ideal odun yavaş ve hatta yanıyor. İyi seçenekler arasında kayın, hickory ve meş e bulunur. Orta halli seçenekler arasında huş ağacı, köknar ve akçaağaç bulunur. Düş en odun çok fazla nem toplayacağından, ayakta duran ölü odun yakmak için idealdir. Bununla birlikte, nemli ahş ap, böcekleri kovmak istiyorsanız istenebilecek çok fazla duman üretir. Baltasız iseniz, sert dallar veya çürümüş kütükler bir kayanın üzerinden parçalanarak kırılabilir. Kurutulmuş sığır veya diğer hayvan gübresi, yaban otu ve dalgaların karaya attığı odunların tümü potansiyel yakıtlardır.

Yangın inş ası. Ateş çukurunu hazırlayın, ardından bir çıra tabanı ve etrafına teepee ş eklinde bir çıra yapın. Tinder'ı yak. Tinder parlarken hafifçe üfleyin ve küçük miktarlarda daha fazla çıra ekleyin. Çıra alev aldıkça daha büyük dallar ekleyin. Yeterli hava sirkülasyonu olması için dalları gevş ek bir ş ekilde ekleyin. Yangın çıkarmak için asla benzin eklemeyin, bu bir patlamaya neden olabilir. Gece boyunca bir yangın sönüyor gibi görünürse, bazı küllerin temizlenmesi, yangını yeniden canlandırmak için kullanılabilecek bazı sıcak kömürlerin hala parıldamasına neden olabilir. Kamp alanınızdan çıkarken bu kömürleri hatırlamanız önemlidir: Ateş in tamamen söndüğünden emin olun.

Sel basmak

Evinizi sele hazırlarken, su giriş ini azaltmak için kapıların dış eş ikleri boyunca kum torbaları yerleş tirin.
Merkezi ısıtma bacasını ve diğer havalandırma kanallarını kapatın. Selin ağır olması muhtemelse pencereleri bantlayın ve hem dış hem de iç kapıları battaniyeler, eski halılar veya baş ka ne varsa kapatın. Parlak bir bez gibi iş aret edecek bir ş eyiniz olsun. Gazı ve elektriği kapatın. Acil durum gıda malzemeleri, iyi kapatılmış kaplarda içme suyu, mumlar, su geçirmez

Machine Translated by Google

kibritler ve kalın giysiler. Yüzen kalıntıları azaltmak için hareketli nesneleri ve dış mekan mobilyalarını içeriye getirin.

Bir sel nedeniyle içeride mahsur kalırsanız, en üst kata çıkın ve yüzebilecek her şeyi yanınıza alın: tahta, köpük şilteler, yedek lastikler ve benzerleri. Mümkünse değerli eşyalarınızı da yukarıya taşıyın. Çatıya düşürülürseniz, bir sığınak kurun. Eğimli bir çatı ise, herkesi baca gibi bir yapıya bağlayın. Yüzen yılanlar ve diğer hayvanların yanı sıra çivili tahtalar ve diğer tehlikeli nesneler için tetikte olun. Yanınızda bir yüzdürme cihazı bulundurun. Su yükselmeyi bırakana kadar olduğunuz yerde kalın.

İnsanlar kendilerini ağaca bağlayarak selden kurtuldu. Su bu kadar yükselirse, yüzebilen herhangi bir şeyi ve bir şeyleri birbirine bağlamak için mevcut olan herhangi bir çarşaf veya ipi kullanarak bir sal yapmaya hazır olun.

Sel sularının değdiği yiyecekler kontamine kabul edilir. Tüketmeden önce tüm içme sularını arıtın. (Bkz. Su Kıtlığı, sayfa 114.)

Buz Kurtarma

Birisi ince buzun üzerinde kalmışsa veya ince buzun içinden aşağıdaki soğuk sulara düşmüşse, kurtarma girişiminde onu takip etmeyin! Onlara yardım etmek için kıyıda veya katı buzda kalmanız gerekir - siz de düşerseniz o kişiye hiçbir fayda sağlamazsınız. Bunun yerine, onlara güvenli bir yerden uzun, sağlam ve hafif bir aletle ulaşın; hafif bir merdiven idealdir. Daha da fazla erişim için, en alt basamağına güçlü bir ip bağlayabilir ve merdiveni ona doğru kaydırabilirsiniz. Halatlar, şamandıralar ve direkler kullanılabilir. Ağırlıklarını buzun üzerine dağıtmak için yüz üstü yatmaları koşuluyla, bir insan zinciri bile kullanabilirsiniz. Kişi güvenli bir yere sürüklendikten sonra bile kurtarma işlemi bitmemiş olabilir. Su solumuş olabilir veya hipotermiden muzdarip olabilir. Bkz. Boğulma, sayfa 49 veya Hipotermi, sayfa 66.

Yıldırım

Yıldırım, Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl yaklaşık üç yüz kişiyi öldürür ve bunun iki katını ciddi şekilde yaralar. Öldürmek için doğrudan bir kişiye vurmak zorunda değildir. İlişkili olduğu fırtınadan çok uzağa çarpabilir.

Machine Translated by Google

Bir elektrik fırtınasına yakalanırsanız, nemli alanlardan, uzun ağaçlardan, yalnız kayalardan ve çıkıntılardan kaçının. Yalnız bir ağacın, kayanın veya yüksek bir binanın yakınındaysanız, şimşek için kanal haline gelebilecekleri için hızla uzaklaşın. Bir mağaranın ağzındaysanız, mağaranın daha derinlerine inin. Ağaçların arasına sığınmak zorunda kalırsanız, bunu geniş bir standda yapın ve mümkün olduğunca alçakta çömelin. Bir dağın tepesindeyseniz, daha alçak, düz bir zemine gidin ve diz çökün.

Çit, golf sopası ve şemsiye gibi metal nesnelerden uzak durun. Köprülere karşı dikkatli olun. Giymiş olabileceğiniz tüm metal nesneleri çıkarın.

Cildiniz karıncalanmaya başlarsa ve tüyleriniz diken diken olursa, bulunduğunuz yere yıldırım düşmek üzere olabilir. Açıktaysanız, hemen vurulma riskinizi azaltmak için yere inin ve düz bir şekilde yatın. Uzun bir nesnenin yakınındaysanız ve kaçamıyorsanız, diz çökün, ayaklarınızı ve dizlerinizi bir tahta parçası gibi kuru bir şeyin üzerinde birbirine yakın tutun. Ayaklarınızı yerden ve kuru malzeme üzerinde tutun. Eğilin ve başınızı dizlerinize dayayın, tüm uzuvlarınızı çekerek vücudunuzun çok az bir kısmının yerle temas etmesini sağlayın. Ellerinizi yere koymaktan kaçının.

Yüzüyorsanız veya bir teknedeyseniz, şiddetli bir fırtına estiğinde hemen kıyıya çıkın. Su elektriği iletir ve yıldırım sudaki bir şeye çarptığında "sıçrayabilir"; çarpma anında geniş bir alana dağılır.
Büyük bir tekneye kapılırsanız ve kıyıya çıkamıyorsanız, güvertenin altına inin. Dümencinin görevinde kalması gerekebilir, ancak metal herhangi bir şeye dokunmaktan kaçınmalıdır.

Fırtına vurduğunda arabadaysanız, güvenli bir şekilde park edin, camları kapatın ve yerinizde kalın. Tekerlekler elektrik yüklerinden yalıtım sağlar.

Sığınak bulduğunuzda, fırtına geçene kadar içeride kalın. Bir evde veya başka bir binadaysanız açık kapı ve pencerelerden, metal borulardan ve lavabo ve soba gibi elektrik iletkenlerinden uzak durun. Elektrikli cihazların fişini çekin veya kullanmaktan kaçının. Yıldırım telefon kablolarından girebilir, bu nedenle telefon kullanmamak en iyisidir. Genellikle bir binanın içinde olmak güvenli kabul edilir, ancak izole edilmiş ahırlar ve barakalar daha yüksek risk taşır.

Vahşi Doğada Kayıp

Vahşi doğada kaybolursanız, yapılacak en önemli şey panik yapmamak ve kafanızı dinlemektir. Haritanızı kontrol edin ve az önce geçtiğiniz araziyi düşünün. Yönünüzü bulmanıza yardımcı olması için bitki örtüsüne bakın

Machine Translated by Google

Senin etrafında. Nerede olduğunuza bağlı olarak, aş ağıdakilerden herhangi biri doğanın yön ipuçları olarak çalış abilir:

• Hakim rüzgar faktörleri olmadıkça ağaçların çoğu doğuya doğru eğilme eğilimindedir. İstisna: Kızılağaçlar, kavaklar ve söğütler güneye meyillidir.

• Baldıran otu, çamlar ve ladinler güney taraflarında en yoğun olanlardır.

• Bir ağaç kütüğündeki yaş halkaları genellikle güney tarafında en geniş olanıdır.

• Karınca yuvaları genellikle ağaçların ve nesnelerin güney tarafındadır.

• Bitki örtüsü kuzey yamaçlarda daha büyük, güney yamaçlarda ise daha küçük ve daha yoğun olma eğilimindedir.

• Özellikle ağaç açıktaysa ve güneş ış ığına maruz kalıyorsa, genellikle ağaç gövdelerinin kuzey tarafında büyüyen yosunlar (likenler değil) bulunur.

• Güneş batıdan battığı için kuzey, güneş in sağ tarafındadır.

• Ağaçkakanlar ağaçların doğu tarafını gagalama eğilimindedir.

Kaybolursanız, olduğunuz yerde kalmanız en iyisidir; çok fazla hareket etmezseniz, arama ekipleri olabileceğiniz alanı ölçmeyi daha kolay bulacaktır. Hareket ederseniz, insanların varlığını gösteren bir yol, bina veya elektrik hattı gibi bir ş ey arayın. Eğer arkadaş larınızla birlikteyseniz, ayrılmayın. Sırayla bağırarak veya ıslık çalarak. Güzergâhınızın iş aretlerini bırakın; kasıtlı ayak izleri, bükülmüş dallar, kumaş parçaları. Ormanlık bir alanda kaybolursanız, kurtarma uçaklarının sizi fark etmesini kolaylaş tırmak için açıklıklarda kalın. Tehlike için tanınan iş aret, üç düdük, silah sesi veya ış ık çakmasıdır.

Düz bir çizgide yokuş aş ağı yürüyün. Akış ları iş itme mesafesinde tutun, ancak hemen yanlarında yürümeyin. Onları çok yakından takip etmek tehlikeli derecede derin vadilere yol açabilir. Nüfuslu bir alana gitme olasılığı daha yüksek olduğundan aş ağı doğru bir su yolunu takip edin. Düz zeminde, suyun yanında takibi kolay olacak hayvan izleri olabilir.
Bir yol bulursan, doğru yol olmasa bile onu takip etmek akıllıca olur.

Hava karardığında, mümkünse yerinde kalın ve ateş yakın (bkz. Ateş Yakmak sayfa 104). Çok fazla tehlikeyle karş ılaş abileceğiniz için gece seyahat edilmesi önerilmez. Akş am karanlığından bir saat önce kamp kurmak idealdir. (Not: Çölde kaybolursanız, bunun tersi doğrudur; seyahatinizi gece serin olduğunda yapın ve gündüz dinlenmek için gölgelik bir yer bulun.)

Machine Translated by Google

Hazır ol

Her zaman su geçirmez dış giyim, biraz yiyecek, su, şapka, eldiven, harita ve pusula, su geçirmez kibritler veya çakmak, düdük, el feneri, ilk yardım çantası, kağıt ve kalem ve büyük bir plastik çöp torbası ile vahşi bir alana girin , yağmur panço veya mini çadır olarak kullanılabilir.

Ayrılmadan önce hava raporlarını kontrol edin. Her zaman birine nereye gittiğinizi ve ne zaman dönmeyi umduğunuzu söyleyin. Bir kamp alanından keşif yapıyorsanız, planlarınızı ve grubunuzda kimlerin olduğunu ayrıntılarıyla anlatan bir not bırakın. Ardından, hareket ettikçe harita, kalem ve pusula ile nerede olduğunuzu takip edin. Ya da giderken önemli yer işaretlerini gösteren bir harita çizin.

Yiyecek Arama

Ormanda erzak olmadan mahsur kalmanız durumunda, bir sonraki yemeğiniz için endişelenmeyin. Yenilebilir bitkilerle çevrilisiniz.

Meşe palamutlarının kabukları soyulabilir ve acı tanenleri süzmek için yirmi dört saat boyunca akan nehir suyunda bekletilebilir, ardından öğütülerek yemek haline getirilebilir. Ayrıca birkaç su değişiminde kaynatılabilir veya kahve yerine kavrulabilirler.

Cattails , en iyi yabani gıda bitkilerinden biridir. Un, soyulmuş , kurutulmuş köklerden yapılabilir. Yeni, beyaz filizler çiğ veya pişmiş olarak yenebilir. Genç sürgünler soyulur ve sebze olarak pişirilir. Polen sivri uçları pişirilmeli ve sonra mısır koçanı gibi yenebilir.

Karahindiba çok yönlüdür. Genç yapraklar salatalarda yenebilir; çiçekleri pişirilebilir veya çiğ olarak yenebilir. Daha yaşlı yapraklar kullanılıyorsa, acı ilkeleri çıkarmak için iki su değişikliğinde kaynatın. Kökler havuç gibi temizlenip pişirilebilir.
Kavrulmuş kökler kahve yerine kullanılır.

Kuzunun dörtte biri demir ve beta karoten ile doludur. Salatalarda çiğ tüketin. Ispanak gibi pişirin. Tohumlar un haline getirilebilir. Yem olarak hayvanlara yedirilebilir.

Hardal bitkileri diyetinize baharat katabilir. Yeşillikler pişirilebilir ve çiçekler çiğ olarak yenebilir. Genç yapraklar ince ince doğranarak salatalara eklenebilir. Daha yaşlı yapraklar yeşil bir sebze olarak pişirilebilir. Çiçekler yenilebilir.

Çam fıstığı, küçük olmasına rağmen bir inceliktir. Çam kozalağının iç kısmından toplanabilirler.

Deniz yosunları mineral ve lifle doludur ve çoğu yenilebilir. Sadece büyüyenleri toplayın, kıyıya vuranları değil. Parmakla ezildiğinde kötü kokan veya ciltte tahrişe neden olan her şeyi reddedin. Taze durulayın

Machine Translated by Google

mümkünse su. Deniz yosunu daha sonra kullanılmak üzere kurutulabilir, ancak yeniden nemlendirilirse hızla bozulur.

Yenilebilir iç kabukları, tomurcukları ve filizleri olan (genellikle en iyi ilkbaharda ve çiğ yenen) ağaçlar arasında kavak ve kavak (Populus spp.), ıhlamur (Tilia americana), huş ağacı (Betula spp.), akçaağaç (Acer spp.), ladin (Picea spp.) ve söğüt (Salix spp.).

Vahşi doğada yemek

Mutlak bir acil durum olmadıkça, bilmediğiniz yabani yiyecekleri yemeyin. Daha da iyisi, hazırlık sürecinizin bir parçası olarak, iyi bir yabani gıda tanımlama kitabı satın alın ve normal diyetinizin bir parçası olarak bazı vahşi gıda pişirme alıştırmaları yapın.

Bir kuş veya hayvan bir yiyeceği yediği için insanların da yiyebileceği gerçeğine güvenmeyin. Zaten bir uzman değilseniz, mantarlardan tamamen kaçının. Süt özsu içeren bitkilerden kaçının.

Bir gruptaysanız, her seferinde bir kişi potansiyel bir gıda bitkisini test etmelidir. İlk olarak, dirseğin içi veya koltuk altı gibi vücudun hassas bir yerine bitkinin özsularından bir miktar sürün. Şişlik, kızarıklık veya tahriş meydana gelirse, onu yemeyin. Alt dudağın içine biraz ezilmiş bitki sürün. Tırnak boyutundan daha küçük bir parçayı dilin ucuna yerleştirin ve beş dakika bekleyin. Herhangi bir yanma veya şişme meydana gelirse, bitkiyi atın. Herhangi bir toksisite belirtisi görülmediyse, bitkiden daha büyük bir parça (yaklaşık 2 inç veya 5 cm) alın, çiğneyin ve yutun. İki saat bekle. Mide bulantısı veya ishal için tetikte olun. Herhangi biri meydana gelirse, daha fazla yemeyin. Her şey yolunda görünüyorsa, işlemi bitkinin yaklaşık 15 cm (15 cm) daha büyük bir kısmıyla tekrarlayın. Herhangi bir yan etki fark edilmezse, bitki muhtemelen yemek için güvenlidir.

Potansiyel yeni bir yiyeceği test ederken başka bir şey yemekten kaçının. Yiyecekleri iki su değişiminde kaynatmak, yemeyi daha da güvenli hale getirecektir. Zaman geçtikçe, diyetinizin çeşitliliğini artırmak için bunu daha fazla bitki ile deneyin.

Ve yeterince yemek yeme konusunda endişelenmeyin: Ortalama bir insan yemek yemeden üç hafta hayatta kalabilir.

Dağ Aslanı

Bir dağ aslanı ile karşı karşıya gelirseniz, dönüp kaçmayın, aksi takdirde bir saldırıyı kışkırtırsınız. Kediyle yüzleşin ve normal bir sesle konuşun. Eğer bu gitmesini sağlamazsa, kollarını salla ve bağırmaya başla. Kediye bir şey fırlatmak işe yarayabilir ya da çalışmayabilir - kedinin koşmasına ya da saldırmasına neden olabilir.

Machine Translated by Google

Dağ aslanı ülkesinde, virajlardan dönerken ve çıkıntıların altından geçerken dikkatli olun; bir kediyi gafil avlamamak için biraz ses çıkarın. Bir grupta kalın veya en azından yanınızda başka biri olsun. Parça ve dağılma görürseniz, gürültü yapın, yüksek sesle konuşun ve şarkı söyleyin veya müzik çalın.

Kirpi

Bir kirpi-insan karşılaşmasında, kirpiler kaçmak için ellerinden gelenin en iyisini yapacaklardır, bu yüzden onlara bol bol yer verin. Tüy kalemleri size saplanırsa, tüyleri yumuşatmak için yaraları sirkeye batırın ve yavaşça dışarı çekin. Tüyleri çıkaramazsanız veya siteye virüs bulaşırsa tıbbi yardım alın.

Bataklık

Bataklıklar ve bataklık, hiçbir şeyden şüphelenmeyen bir yürüyüşçü için ölümcül olabilir. Hafif, dikenli, yeşil çim tutamlarının büyüdüğü çöküntülerden kaçının; bir bataklığı veya bataklığı gösterebilirler.

Bataklığa düşerseniz, önce sağlam bir zemine koşmayı veya zıplamayı deneyin. Bir sonraki en iyi yaklaşım, kendinizi güvenli bir yere itmek için dizlerinizin üzerine çökmek ve çimenlere veya köklere tutunarak kıyıya çıkmaktır. Vücut ağırlığınızı olabildiğince geniş bir alana yayın ve yavaş ve bilinçli hareket edin. Hızlı hareketler, daha hızlı batmanıza neden olacak cepler oluşturacaktır. Sizi ağırlaştıracak herhangi bir paket veya eşyayı atın.

Sıkışmış olduğunuzu fark ederseniz, kollarınızı iki yana açarak hafifçe sırtınızın üzerine düşün. Tek başınızaysanız, sırt üstü kalın ve daha sert zemine ulaşmak için sırtüstü hareketleri kullanın. Sabırlı olun, yavaş hareket edin. Sadece birkaç metre hareket etmek bir saat sürse bile, bu pozisyon hayatta kalmanın en iyi yoludur.

Yanınızda biri varsa, sizi ip, sopa veya başka bir yöntemle çekmesini sağlayın.

Kuduz

Kuduz, sıcak kanlı, enfekte bir hayvandan tırmalama, ısırma veya yalama yoluyla bulaşabilen bir virüstür. Yarasalar, inekler, köpekler, tilkiler, kokarcalar, rakunlar ve nadir durumlarda tavşanlar ve sıçanların hepsinin virüsü taşıdığı bilinmektedir.

Machine Translated by Google

Diğer potansiyel taş ıyıcılar kediler, geyikler, atlar, gelincikler ve kurtlardır. Sorumlu sahipler genellikle köpeklerini kuduza karş ı aş ıladıkları için, Amerika Birleş ik Devletleri'nde her yıl yüzden az köpeğin kuduz olduğu kanıtlanmış tır.

Kuduz hayvanlar hasta ve aş ırı arkadaş canlısı görünebilir. Isırıldıysanız, mümkünse hayvanı yakalayın (büyük bir dikkatle) ve salya akması, ağızdan köpük gelmesi ve sinirlilik belirtileri açısından on gün boyunca gözlem altında tutun. Hayvanı öldürmeniz gerekiyorsa, hayvanı bütün olarak bırakın ve test için getirene kadar buzdolabında veya buz içinde saklayın. Kuduz, bir laboratuvar teknisyeni tarafından öldürülen hayvanın beynini incelerken teş his edilebilir. Hayvanı yakalamak ya da öldürmek imkansızsa, hayvanın görünüş ü ve son görüş yeri hakkında kolluk kuvvetlerine bir rapor verin.

Kuduz belirtileri yoğun susuzluk, baş ağrısı ve kas spazmlarını içerir. Enfeksiyonun ortaya çıkmasından itibaren on hafta kadar sürebilir ve o zamana kadar hastalık genellikle ölümcül olur. Tedavi, kola veya kalçaya bir dizi beş atış ve iyi bir önlem için bir tetanoz güçlendirici içerir. Bu tedavi olası tüm kuduz vakaları için önerilmektedir.

Radyasyon

Bir nükleer santral veya silah tesisindeki büyük çaplı bir felaketten veya bir nükleer bombadan kaynaklanan radyasyona maruz kalma, halsizlik, mide bulantısı ve kusmanın yanı sıra kanser, doğum kusurları ve ölüme neden olabilir.

Bölgenizde böyle bir felaket olursa, tahliye uyarıları için radyoyu dinleyin. Mümkünse yeraltına bir mahzene inin. Eğer yapamıyorsanız binaların orta veya zemin katları üst katlara göre daha güvenlidir. En az sayıda dış duvara sahip odaları seçin. Yiyecek, su ve hijyen malzemeleri stoklayın. Duvarları, kapıları ve pencereleri tuğla, sıkış tırılmış toprak, kum torbaları vb. Kirlenmiş suyun bölgenize girmemesi için su ş ebekesini kapatın. Radyasyona maruz kalmış kaynamış su bile tüketim için güvenli olmayacaktır. Elinizin altında bir yangın söndürücü bulundurun. Açıkta kalan cildi mevcut herhangi bir ş eyle örtün.

Maruz kaldıktan sonra, tüm vücudunuzu temiz suyla yıkayın. Temiz su yoksa ve zemini toprak olan bir sığınaktaysanız, toprağı vücudunuza ve giysilerinize sürün ve sonra dış arı atın. Radyoaktif partiküllerin mukoza zarlarınızla temasını önlemek için burnunuzu, gözlerinizi ve ağzınızı nemli bir bezle kapatın.

Machine Translated by Google

Radyasyonla kirlenmiş bir bölgede, oluş turduğunuz korumalı, kapalı barınakta mümkün olduğunca uzun süre kalın. Açık havada yalnızca kesinlikle gerekli olduğunda giriş imde bulunun. İlk iki hafta, gerekli olan açık havada geçirilen süreyi günde yarım saatten fazla olmayacak ş ekilde sınırlayın. Bundan sonra, açık havada geçirdiğiniz süreyi mümkün olan en kısa sürelerle sınırlayın. Barınağınıza tekrar girmeden önce dış giysilerinizi çıkarın. Dış havaya maruz kalan tüm giysileri ve cildi yıkayın ve geliş en herhangi bir cilt ülserasyonuna herhangi bir iyileş tirici bitkisel merhem uygulayın.

Maruz kalan kaynaklardan gelen sudan kaçının. Kökler ve yer altında yetiş en ş eyler yemek için yer üstü bitkilerinden daha güvenli olacaktır. Çıkarılabilir kaplamaları olan yiyecekleri arayın: kabuklu yemiş ler, yumurtalar, soyulabilen sebzeler ve dış yapraklarla korunan sebzeler. Dış arıdaki hayvanlar kontamine olacak, bu yüzden onları avlamayı düş ünmeyin. Açmadan önce yiyecek kaplarını silin. Vücuttaki radyoaktif seviyeleri en aza indirmeye yardımcı olmak için günde 9 adet 250 mg yosun tableti alın. Her gün miso çorbası ve deniz yosunu yiyin. Saf su varsa, her birine 1 pound (454 g) deniz tuzu ve kabartma tozu eklenmiş bir küvete dalın. Radyasyona maruz kalmanın bir sonucu olarak iç tahriş i yatış tırmak için günde 3 kez 29 ml aloe vera suyu için. Aloe vera jeli radyasyon yanıklarına da uygulanabilir. Detoksifikasyona yardımcı olması için ek olarak klorofil kullanın. Elma ve havuç gibi pektin açısından zengin yiyecekler yiyin, çünkü bunlar toksinlerle bağlanacak ve onları vücuttan atmaya yardımcı olacaktır.

Kasırga

Kasırga eğilimli alanlarda, bir kasırga çarpması durumunda nereye gidebileceğinizi önceden bilin. Yeterli uyarınız varsa, havaya uç tuğunda tehlikeli olabileceğinden, gevş ek mobilyalar, bahçe aletleri ve saksılar getirin.

Bir kasırga yaklaş ırken bir bodruma, mahzene veya mümkün olan en sağlam yapıya girin. Pencerelerden uzak durun. Yerin altına inemiyorsanız, evin orta kısmında kapı ve pencerelerden uzakta küçük bir banyoya veya dolaba sığının. Uçuş an döküntülere karş ı kendinizi battaniyelere veya paltolara sarın. Varsa ağır bir nesnenin altına girin. Ticari bir binada ise, koridor en güvenli olabilir. Kasırga vurduğunda yataktaysanız, yatağın altına girin. Bir mobil evdeyseniz, mümkünse daha güvenli bir barınağa geçin.

Machine Translated by Google

Yoldaysanız, kasırgaların yön değiş tirdiğini ve arabada kaç manın zor olabileceğini unutmayın. Dış arı çıkın ve bir binaya sığının veya bir otoyol üst geçidine gidin ve korunmak için altından geçin.

Açıkta bir hendeğe veya yerdeki herhangi bir çöküntüye girin ve yüz üstü yatın; kafanı kendinle koru
silâh.

Su sıkıntısı

Su kaynağınızı etkileyebilecek bir felaketin yaklaş tığını duyarsanız, hemen küvetleri, lavaboları ve temiz ş iş eleri doldurun. Evlere ve binalara giden su kaynağı zaten kapatılmış veya kesilmiş se, evinizdeki borularda hala su olabilir. En üst kattan baş layıp aş ağı doğru inerek borulardaki suyu kaplara boş altın. Havalandırma sağlamak için musluklar açık tutun. En alt kata ulaş tığınızda, sıcak su ısıtıcısını kapatın ve ardından gerektiği kadar boş altın. Borularda genellikle bakteri bulunmamasına rağmen, borulardan alınan su yine de arıtılmalıdır.

Yağmur suyu, yağmur oluklarından toplanabilir ve temiz kaplara yönlendirilebilir. Ayrıca dalların ve çıkıntıların altına bardak veya kap koyarak yağmur suyunu toplayın. Su toplamak için bezler de yayılabilir.

Su Nasıl Arıtılır?

Suyun arıtılmaması parazit istilasına, sefalete ve bazı durumlarda ölüme neden olabilir. Yine de üç damla iyot tentürü 1 litre (920 ml) suyu on dakikada arındırır. Clorox ayrıca su arıtıcı olarak da kullanılabilir - klor içerir - litre baş ına dört damla (920 ml) veya galon baş ına on damla (3,8 l). Su çok kirliyse veya saklıyorsanız, iyot veya Clorox miktarını iki katına çıkarın. Clorox eklediğiniz su çok soğuksa içmeden önce yirmi dakika bekletin. 1/2 yemek kaş ığı (7,5 ml) Clorox eklenirse, su galon sürahilerde süresiz olarak saklanabilir.

Kaynar su, kimyasal arıtmadan daha güvenlidir. 5 dakika kaynatarak arındırın (artı deniz seviyesinden her 300 metrede bir 1 dakika daha). Kaynatılmış veya depolanmış suyun tadını iyileş tirmek için, onu oksijenlendirmek üzere bir kaptan diğerine dökün.

Baş ka bir ş ey yoksa, temiz bardağa su koyun ve sterilize etmeye yardımcı olması için 12 saat güneş te piş mesine izin verin. Bu yardımcı olacak olsa da, sterilizasyon için garantili bir yöntem değildir.

Machine Translated by Google

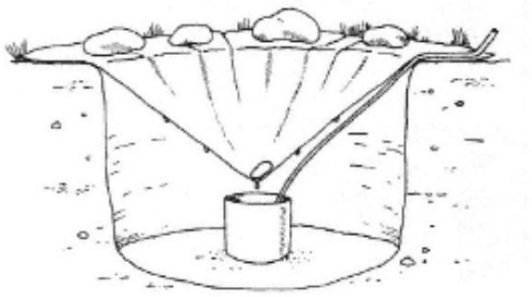
Tatlı Su Nasıl Bulunur?

Su en düş ük seviyeleri arar, bu nedenle suyun doğal olarak aktığı vadi tabanlarına bakın. Üretken bitki örtüsü alanlarını arayın. Kuş lar, kıt olduğu bölgelerde su üzerinde uçma eğilimindedir. Alçaktan ve dümdüz uçan kuş lar - özellikle ş afak vakti veya alacakaranlıkta - genellikle suya doğru yönelirler. Bununla birlikte, çevresinde bitki yaş amı olmayan bir sulama yeri bulursanız, dikkatli olun çünkü bu, bir ş ekilde kirlenmiş olduğunu gösterebilir. Çöl bölgelerinde kuru bir göl yatağı arayın ve en alçak noktadan kazmaya baş layın.

Bitki yapraklarında hapsolmuş yağmuru arayın. Sabahın erken saatlerinde bir süngerle veya ayak bileklerinize bez bağlayarak çiy toplayın ve etrafta dolaş ın. Ardından suyu sıkın veya emdirin. Evlerin ve arabaların camları ile diğer soğuk ve metal yüzeyler çiy toplayacaktır. Çiy, yağmur suyu kadar temizdir, ancak ş ehirlerde kirlenebilir. Pestisitler veya herbisitler ile püskürtülmüş alanlardan çiy toplamaktan kaçının. Gece boyunca yeş illiklerin üzerinde bırakılan süngerler ve giysiler, ertesi sabah sünger banyosu yapmanıza yetecek kadar nem toplayabilir.

Ağaçlar ayrıca bir nem kaynağı olabilir. Huş ve akçaağaçların özü içilebilir. Gövdede V ş eklinde bir yarık açın ve içi boş yaş lı uzuvlardan yapılmış ağızları düş ük açılarla yerleş tirin.

Tatsız su, bir parça odun kömürü ile 15 dakika kaynatılarak tatlandırılabilir. Süzün veya suyun çökmesine izin verin.



Su damıtıcıları, su toplamak için geleneksel, zamana göre test edilmiş bir yöntemdir.

3 fit (1 m) derinliğinde ve 4 fit (1,2 m) geniş liğinde bir çukur kazılarak bir su damıtıcı oluş turulabilir. Deliğin üstüne ulaş an bir plastik boru uzunluğu ile birlikte tabana bir kap yerleş tirin. Boruyu deliğin üst kenarına sabitleyin. Deliği, toplama kabının birkaç inç yukarısında bir koni oluş turan, ortasından aş ağıya doğru bastırılmış plastik bir örtü ile örtün. Güneş in ısısı toprağı ısıtacak ve nemin buharlaş masına neden olacak, bu da plastiğin alt tarafında toplanacak ve kabın içine düş eceği koni noktasına kadar akacaktır. Bu fotoğraflardan birkaç tane yapabilirsiniz. Bu suyun arıtılmasına gerek yoktur. Tüpten su çekebilirsiniz

Machine Translated by Google

hareketsizliği bozmamak için. Yeşil bitki örtüsü olan alanları seçerek hareketsizliği güneşin sıcak ve toprağın nemli olacağı bir yere yerleştirmeye çalışın. Çukura zehirsiz bitkiler eklemek toplanan su miktarını artıracaktır. Hareketsiz fotoğraf makinesini birkaç günde bir başka bir alana taşıyın.

Daha soğuk bölgelerde, sindirim sıkıntısını önlemek için karın yenmeden önce eritilmesi gerektiğini ve buz yemenin ağza zarar verebileceğini ve daha fazla su kaybına neden olabileceğini unutmayın. Buzun erimesi için kardan yüzde 50 daha az yakıt gerekir ve alt karın katmanları üst katmanlardan daha fazla su üretir. Kar veya buzu eritmek için koyu renkli bir kap kullanın. Soğuk mikropları öldürmez, bu nedenle içmeden önce buz tedavisi yapılmalıdır.

Tuzlu su içmek için uygun değildir. Sizi susuz bırakacak bir müshildir. Mavimsi gri olan eski deniz buzu tuzlu değildir; erimeden önce tadına bakın.

Su Kıt Olduğunda Dehidrasyon Nasıl Önlenir?

Ortalama bir insan susuz üç gün yaşayabilir. Çoğu insan günde en az 1 litre (920 ml) içme suyuna ihtiyaç duyar, ancak 3 litre (2700 ml) tercih edilir. Su kıt olduğunda dehidrasyon riskini azaltmak için bu sağduyulu ipuçlarını izleyin.

- İçerken, yutmadan önce dudakları, dili ve boğazı nemlendirin. Çok hızlı yutkunmak kusmaya neden olabilir.
- Suyu tayınlamayın. Bugün ihtiyacınız olanı kullanın ve yarın daha fazlasını bulun. Susuzluğunuzu hafifletmek için bir çakıl taşı, düğme veya küçük bir nesneyi emdirin.
- Alkol ve sigaradan kaçının. İkisi de susuz kalıyor.
- Burundan nefes alın.
- Gölgede kalın.
- Etkinliği en aza indirin. Dinlenme ve uyku, su kıt olduğunda sıvıları korumanın en iyi yoludur. Konuşmayı da en aza indirin; konuşmak susuz kalabilir.

Machine Translated by Google

4-

İlk Yardım Çantasının Stoklanması

Tüm ilk yardım çantalarınızı çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayın. Her şeyin iyi etiketlendiğinden ve "yalnızca harici kullanım içindir" gibi yönergelere sahip olduğundan emin olun. Sınırlı raf ömrü olan maddeleri tarihleyin. Kitinizi serin ve kuru bir yerde saklayın.

Bitkisel İlk Yardım Çantası

Annen merdivenlerden düşüyor. Yürümeye başlayan çocuğunuz dizini kaşıyor. Kız kardeşin gıda zehirlenmesi geçiriyor. Kocanız donuyor. Bu yaygın olaylardan kaynaklanan tüm yaralanmaları ve durumları tedavi etmek için hemen hemen her şeyin üstesinden gelebilecek bir ilk yardım çantasına ihtiyacınız vardır. Bu ürünlerin çoğu eczanelerde ve sağlıklı gıda mağazalarında kolayca bulunabilir. İşte kitin içermesi gerekenler:

As bandajı. Burkulmaları sarmak ve kanayan yaralara baskı uygulamak için.

Yapışkan pansumanlar, kelebek bandajlar, gazlı bezler, yapışkan bant rulosu. Acil bir durumda, bir yaranın üzerine bantlanmış temiz bir muz yaprağını bandaj olarak kullanabilirsiniz.

Alkol. Cımbızları, iğneleri sterilize etmek için.

Analjezik balsam. Acıyı hafifletmek için. Topikal olarak uygulayın.

Arnika yağı. Göz morarması dahil morluklar için. Sadece kırılmamış cilde uygulayın.

Kabartma tozu (Sodyum bikarbonat). Bir macun oluşturmak için suyla karıştırın ve böcek ısırıklarına ve sokmalarına uygulayın. Zehirli sarmaşıklara da uygulanabilir. Rehidrasyon içeceği yapmak için kullanılır.

Machine Translated by Google

Bandana. Bir ateli bağlamak veya sürtünmeyi ve kabarcıkları önlemek için kullanılabilir. Serin tutmak için gün boyunca nemlendirin ve başın etrafına bağlayın. Boynunuzu gölgelemek ve güneş yanığından korumak için şapkanızın arkasına sokun. Nemlendirilebilir ve bir yangın alanından geçerken burnu ve ağzı korumak için kullanılabilir.

Arı sokması kiti. Siz veya evinizdeki herhangi birinin arı sokmasına alerjisi varsa mutlak bir zorunluluktur. Şoku önleyen ve şişmeyi azaltan epinefrin veya benadril ile dolu yaylı bir şırınga içerir.

Bromelain. Ananasta doğal olarak bulunan bir enzim. Spor yaralanmaları, diş işleri ve ameliyatlardan kaynaklanan şişlikleri gidermek için kullanılır. Günde 3 kez 500 mg'lık bir kapsül alabilirsiniz. Yemeklerden 1 saat önce veya yemeklerden en az 3 saat sonra alınmalıdır, aksi takdirde sindirim enzimi görevi görür ve antiinflamatuar özelliğini kaybeder.

Hint yağı. Morluklara uygulayın.

Odun kömürü. Saf karbon kapsülleri veya tozu. Gıda zehirlenmesi, ishal veya gaz veya mantar, ilaç veya kimyasal zehirlenmelerde dahili olarak alınabilir. (Bir zehir kontrol merkezi tarafından önerilmedikçe, zehirlenme için dahili olarak vermeyin.)
Kömür ağırlığının 40 katını emebilir, böylece zehirlerin kan dolaşımına girmesini önler. Bir macun yapmak için yeterli su ile karıştırın ve örümcek ısırıkları ve enfekte yaralar üzerinde lapa olarak kullanın. Petrokimya içeren kömür briketleri kullanmayın.

Kil (yeşil). Bir macun yapmak için su ile karıştırın ve morluklar üzerinde lapa olarak kullanın. Sanat mağazalarında bulunan çeşitlerden değil, sağlıklı gıda mağazalarından kozmetik kalitesinde yeşil kil aldığınızdan emin olun.

Sağlık deposundan elektrolit içecek paketleri. Kendi karışımınızı yapma talimatları için 47. sayfaya bakın.

Uçucu yağlar. Bunlar sadece topikal kullanım içindir ve cilde uygulanmadan önce bir taşıyıcı yağda seyreltilmelidir.
İstisnalar, seyreltilmeden uygulanabilen lavanta ve çay ağacı yağıdır. Hamilelik üzerindeki etkileri henüz test edilmediğinden, hamile kadınlar topikal olarak bile olsa esansiyel yağları kullanmaktan kaçınmalıdır.

Huş ağacı (Betula lenta). Ağrıyı hafifletir.

Hint kamışı (Acorus Hint kamışı). Koma, hafıza ve kafa travması için.

Citronella (Citronells nardus). Limon kokusu böcekleri uzaklaştırır.

Karanfil (Sygium aromaticum). Diş ağrısını öldürür. Doğal bir anestetik ve antiseptik olan öjenol içerir.

Okaliptüs (Eucalyptus globulus). İnhalasyonlarda mukusu gevşetmek ve solunum tıkanıklığını iyileştirmek için kullanılır.
Antibakteriyel, antiviral ve dekonjestan.

Machine Translated by Google

Sardunya (Pelargonium graveolens). Enflamasyonu azaltır ve yara enfeksiyonunu önler.

Zencefil (Zingiber officinale). Isınma ve antiinflamatuar.

Lavanta (Lavandula officinalis). Yanıklar, baş ağrıları için. Solunduğunda sinir sistemini sakinleş tirir. Antiseptik ve antiinflamatuar. Yaralara, yanıklara, morluklara, böcek ısırıklarına ve kabarcıklara topikal olarak uygulayın. Enfeksiyon riskini azaltır ve cilt yenilenmesini uyarır. Doğum ve ölümün yaş am geç iş lerinde koku almak rahatlatıcıdır.

Nane (Mentha piperita). Serinletici, antiseptik, sindirim bozukluklarına yardımcı olur; aroma mide bulantısını yatış tırır. Yanıklarda ve böcek ısırıklarında topikal olarak kullanılabilir.

Biberiye (Rosmarinus officinalis). Beyin ve hafıza bozukluğu için. Dolaş ımı iyileş tirir ve kas ağrısını hafifletir. Antiseptik, aromatik.

Çay ağacı (Melaleuca alternifolia). Kesiklere, döküntülere, yanıklara, ısırıklara, sokmalara, mantar enfeksiyonuna, burkulmalara ve akneye topikal olarak uygulayın. Ayrıca böcek kovucu olarak da çalış ır. Boğaz ağrısı için bir bardak suya iki damla gargara olarak kullanılabilir. Antifungal, antiviral. En iyi tahriş edici olmayan antiseptik esansiyel yağlardan biri.

Göz yıkama kabı. Gözleri yıkamak için.

Bitkisel merhem. Kesikler ve yaralar için. Aynısefa ve karakafes gibi yara iyileş tirici bitkilerin yanı sıra mür, altınmühür veya ekinezya gibi enfeksiyonlarla savaş an bitkiler içeren bir merhem arayın. Veya 131. sayfadaki merhemi yapın.

Otlar. "Bitki", kullanılan bitki kısmı olarak listelendiğinde, toprak üstü kısmın tamamı anlamına gelir - yaprak, çiçek ve gövde.
A * bitkiden önce, birden fazla kullanım veya yoğun acil bakım kullanımı nedeniyle ilk yardım çantanızda bulunması gereken en önemli bitkileri gösterir.

Agrimony yaprak, çiçek, kök (Agrimonia eupatoria). Analjezik, antienflamatuar, antispazmodik, antiviral ve ateş i düş ürür.

*Aloe vera suyu (Aloe vera, A. ferox). İltihabı yatış tırır, mantarı önler, yaraları iyileş tirir. Baş ta güneş yanığı olmak üzere tüm yanıklar için mükemmeldir. Hamilelik sırasında dahili kullanımdan kaçının.

Angelica kökü (Angelica archangelica, A. atropurpurea, A. officinalis). Rahim kasılmalarını uyarır ve bebeğin doğumundan sonra plasenta doğumunu kolaylaş tırır. Hamilelik sırasında dahili kullanımdan kaçının.

Böğürtlen yaprağı veya kökü (Rubus villosus). İshali durdurmak için büzücü çay.

Karayılan otu kökü, rizom (Cimicifuga racemosa). Nöbetler için. Antispazmodik ve kas gevş etici. Hamilelik sırasında kaçının.

Kara ş ahin kabuğu (Viburnum prunifolium). Büzücü, antispazmodik.

Machine Translated by Google

Dulavratotu kökü (Arctium lappa). Antifungal ve antiinflamatuar.

* Calendula çiçekleri (Calendula officinalis). Antiinflamatuar, antiseptik ve yara iyileşmesi. Periferik dolaşımı artırır.

Catnip yaprağı (Nepeta cataria). Histeri, ağrı ve nöbetleri yatıştırır. Yatıştırıcı.

*Acı biber (Capsicum frutescens). Dahili ve topikal kanamayı durdurmak için. Kanayan yaralara uygulamak acı verir ama çok etkilidir. Donma ve hipotermi için dahili olarak alın. Ağrı iletimini engeller ve endorfin üretimini uyarır. Antiseptik, hemostatik ve kan durdurucu. Hem toz hem de tentür etkilidir.

* Papatya çiçekleri (Matricaria recutita). Sakinleşmeye ve mide ağrılarını gidermeye yardımcı olur. Analjezik, antifungal, anti inflamatuar, antiseptik, antispazmodik ve yatıştırıcı.

Balta otu (Galyum aparin). Kan ve lenf temizliği. Böcek ısırıkları için banyo otu.

*Karakafes yaprakları (Symphytum officinale). Çürükler için lapa. Günümüzde karakafes, içerdiği pirolizidin alkaloitleri hakkında bazı endişeler olduğundan, genellikle dahili olarak değil, yalnızca topikal olarak kullanılmaktadır. Hamilelik sırasında kaçının.

*Echinacea kökü, yaprakları, çiçekleri, tohumları (Echinacea purpurea, E. angustifolia). Enfeksiyon için dahili ve topikal olarak kullanılır. Beyaz kan hücresi üretimini artırarak bağışıklık sistemini uyarır. Tehlikeli soğuk algınlığı, delici yaralar ve zehirli ısırıklar için. Antifungal, antiinflamatuar, antiseptik, antiviral ve yara iyileşmesi.

*Efedra sapları (Ephedra sinica). Bronşları geniş letici ve dolaşım uyarıcıdır. Acil bir durumda küçük dozlarda etkilidir, ancak düzenli olarak veya anjina, diyabet, glokom, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, büyümüş prostat bezi veya aşırı aktif tiroid bezinden muzdarip olanlar için önerilenden daha yüksek dozlarda kullanılmamalıdır. Hamilelik sırasında kaçının.

*Sarımsak (Allium sativum). Antifungal, antiparazitik, antiseptik ve bağışıklık uyarıcı.

*Zencefil kökü (Zingiber officinale). Araç tutması, sabah bulantısı, mide ağrıları için. Isınma ve prostaglandinleri inhibe eder. Vücudun tüm bölgelerine dolaşımı iyileştirir. Anti-emetik ve antiinflamatuar.

*Mühür kökü (Hydrastis canadensis). Enfeksiyonu önlemek veya tedavi etmek için yaralara ve ısırıklara uygulayın. Dahili olarak da kullanılır. Staph, strep, E. coli, salmonella, giardia ve candidia'ya karşı etkilidir. Kan damarlarını daraltır. Antiseptik ve hemostatik. Lütfen sadece altın mühür satın alın

Machine Translated by Google

vahş i doğada nesli tükenmekte olduğu için yetiş tirildi. Hamilelik sırasında kaçının.

Grindelia çiçeği, tomurcuk (Grindelia spp.). Topikal olarak zehirli sarmaş ık, meş e ve sumak için; Ayrıca böcek ısırıkları. yatış tırıcı. Gumweed olarak da bilinir.

Jewelweed otu (Impatiens aurens, I. pallida). Zehirli sarmaş ık kaş ıntısını yatış tırır. Sadece topikal kullanım için.

Kelp (Fucus vesiculosis). Radyasyonun vücut tarafından emilmesini önlemeye yardımcı olur. Antioksidan ve besleyici. Hipertiroidizm vakalarında uzun süreli kullanımdan kaçının.

Melisa otu (Mebissa officinalis). Antidepresan, antiviral ve sakinleş tirici.

Hatmi kökü (Althaea officinalis). Yatış tırıcı, besleyici ve yara iyileş tirici.

Devedikeni tohumu (Silybum marianum). Karaciğeri kimyasal maruziyetten kaynaklanan hasarlardan korumaya yardımcı olur.

Isırgan otu (Urtica dioica, U. urens). Kemik ve cilt onarımına yardımcı olan eser mineraller açısından zengindir. besleyici.

Yulaf samanı otu (Avena sativa). Sinir toniği. Sağlıklı kemikler ve cilt oluş turmaya yardımcı olur. besleyici.

*Nane yaprağı (Mentha piperita). Serinletici bitki, sindirime fayda sağlar, kaş ıntıyı yatış tırmak için banyoda kullanılabilir. Ateş , sıcak çarpması için kompres.

*Muz yaprakları (Plantago major, P. lanceolata). Kan pıhtılaş masını ve yara iyileş mesini destekler. Yaralar, kanamalar, zehirli sarmaş ıklar ve yılan sokmaları için. Antiinflamatuar, antiseptik ve hemostatik.

Ahududu yaprağı (Rubus spp.). Hemostatik, besleyici, rahim toniği. Doğumu ve plasental doğumu kolaylaş tırır.

Kırmızı yonca çiçekleri (Trifolium pratense). Yara iyileş mesini destekler ve vücudun doğal detoksifikasyon sistemlerine yardımcı olur.

Kırmızı kök (Ceanothus americanus). Lenf ve kan temizliği.

Reishi mantarı (Ganoderma lucidum). Hastalıkların önlenmesi ve iyileş mesinde yardım. Zihni ve ruhu sakinleş tirir. Antiseptik, bağış ıklık uyarıcı.

Biberiye otu (Rosmarinus officinalis). Antiseptik. Anksiyeteyi yatış tırır, baş ağrılarını ve sindirimi iyileş tirir. Hamilelik sırasında terapötik dozlardan kaçının.

Adaçayı otu (Salvia officinalis). Antifungal ve antiseptik. Hamilelik sırasında kaçının.

Machine Translated by Google

Kantaron otu (Hypericum perforatum). Hasarlı sinirlerin iyileş mesine yardımcı olur. Bazı kiş ilerde ış ığa duyarlılığa neden olabilir.

*Çoban kesesi yaprağı (Capsella bursa-pastoris). Kan damarlarını daraltır. Hamilelik sırasında kaçının.

Takke otu (Scutellaria lateriflora). Endorfin üretimini teş vik eder ve beyni ve omuriliği sakinleş tirir. Antispazmodik, nervine ve yatış tırıcı.

Zerdeçal kökü (Curcuma longa). Antiinflamatuar ve dolaş ım uyarıcı. Hamilelik sırasında kaçının.

*Kediotu kökü (Valeriana officinalis). Acı, endiş e ve uykusuzluk için. Antispazmodik, kas gevş etici ve sakinleş tirici.

Beyaz meş e kabuğu (Quercus alba). Antiinflamatuar, antiseptik ve büzücü. Böcek ısırıkları için banyo otu.

* Civanperçemi otu (Achillea millefolium). Kanamayı durdurur ve ateş i düş ürür. Hamilelik sırasında kaçının.

Sarı rıhtım kökü (Rumex crispus). Böbreklerin, karaciğerin, lenflerin ve bağırsakların iş levini geliş tirir.

Homeopatik ilaçlar. Homeopatik ilaçlar genellikle bir yaralanmayı takip eden ilk birkaç gün boyunca her 4 saatte bir dilin altına 4 tablet yerleş tirilerek alınır. Ve büyük miktarlardaki bazı bileş enleri toksik olabilse de, o kadar seyreltilmiş ler ki, aldığınız ş ey, vücudun kendi iyileş me sürecini harekete geçirmeye yardımcı olabilecek ilacın "enerjisi" oluyor. Aş ağıdaki listede çarenin kaynağı parantez içindedir. Homeopatik ilaçlar çok küçük dozlar kullanır; kullanılan bazı maddelerin daha büyük miktarlarda toksik olabileceğini unutmayın. Homeopatik doza sadık kalın.

Asetik asit (buzlu asetik asit). Kedi ısırıkları için.

* Aconitum (Aconitum napellus, Monkshood). Kanamayı hafifletmeye yardımcı olur. Ani yaralanmalardan kaynaklanan ş ok ve travmaya yardımcı olmak için kullanılabilir. Bulantı ve kusma yaş adıklarında endiş eli ve korkan hastalara yardımcı olur.

Antimonium tartaricum (antimon ve potas tartaratı). Boğulmak üzere olan bir olaydan sonra öksüremeyecek kadar güçsüz bir kurbana verilir.

*Apis (Apis mellifica, bal arısı). Arı sokmaları, böcek ısırıkları. Soğuk uygulamalarla düzelen ve ısıyla kötüleş en sıcak, kabarık durumlar ve dokunma hassasiyeti ile sonuçlanan ısırıklar veya sokmalar için. Apis ayrıca kızarıklık, donma ve çıbanların ilk aş amaları için önerilir.

Machine Translated by Google

*Arnica (Arnica montana çiçeği). Şok, travma (fiziksel ve duygusal), ağrı, morluklar, morarma, şişlik, kas yaralanması, ameliyat öncesi ve sonrası, diş hekimliği ve doğum için. Genellikle travmatik bir olaydan sonra verilen ilk çare.
Arnica, şişliği en aza indirmek ve iyileşmeyi hızlandırmak için ameliyat öncesi ve sonrası da kullanılır. İç yaralanmaların bir sonucu olarak oluşan bir kan proteini olan fibrinin yeniden emilmesine yardımcı olur, böylece şişlik ve morlukları azaltır. Ağrıyan kaslar, morluklar, burkulmalar, morarma, yırtık bağlar için Arnica merhem veya merhem kullanın . Tahrişe ve kanamaya neden olabileceğinden, kırık cilt üzerinde topikal olarak arnika yağı kullanmayın.

*Arsenicum (Arsenicum albümü, arsenik trioksit). Huzursuzluk ve kaygı ile birlikte yoğun kusma olduğunda zehirlenmeye yardımcı olabilir. Gıda zehirlenmesine yardımcı olur. Yanan karın ağrısı, ishal ve kusmayı hafifletir. Ayrıca aniden ortaya çıkan kızarıklıklara yardımcı olur.

*Belladonna (ölümcül itüzümü). Gıda zehirlenmesinin erken evrelerinde kullanın. Hasta kızarık ve ateşli olabilir.
Semptomlar aniden ortaya çıkar.

Bellis (Bellis perennis, papatya). Çürükler, ağrı ve ağrıyı hafifletmek ve bir yaralanmadan sonra iyileşmeyi hızlandırmak için.

Byronia (Vahşi şerbetçiotu). Kırık kemikler, kemik, kaburga ve disk yaralanmaları için. En ufak hareket canınızı yaktığında ve devam eden hareket fayda sağlamadığında yaralanmalara iyi gelir.

* Cantharis (İspanyol sineği). Ağrılı yanıklar ve haşlanmalar için, kabarcıklar oluşmadan önce.

Carbo vegetabilis (sebze kömürü). Henüz güçlü solunum oluşturmamış mavimsi tenli yeni doğan bebek için; ayrıca aşırı yorgunluk durumlarında sıcak çarpması için.

Chamomilla (Alman papatyası). Sakinleştirici, diş ağrısı ağrısı için.

Coffea (Coffea cruda, kavrulmamış kahve). Aşırı heyecanı yatıştırır; yoğun, batma diş ağrısı için.

Euphrasia (gözbağı). Gözlerdeki kaşıntı, tahriş ve iltihaplanmayı hafifletir.

Ferrum fosforikum (demir fosfat). Burun kanamasını durdurmak için.

Hepar sülfür (hepar sülfür calcareum veya kalsiyum sülfit). Kıymıklar için, diş enfeksiyonu.

* Hypericum (St.-John's-wort). Yaralar için, parmaklar, ayak parmakları ve omurga gibi çok sayıda sinir bulunan bölgelerdeki sinir yaralanmaları. Dikiş ihtiyacını önlemeye yardımcı olabilir. Ezilme yaralanmaları ve keskin atış ağrısı için. Sinirleri hala ağrıyan eski yaralanmalar için. Diş işlerinden sonra kullanın.

Machine Translated by Google

Ipecac (Ipecacuanha, ipecac kökü). Aşırı, kalıcı mide bulantısı. Arteriyel kanama için. Soğuk ve endişeli. Küçük susuzluk

Lachesis (bushmaster yılanı). Köpek ısırıkları için.

* Ledum (bataklık çayı). Delinme yaraları, böcek (sivrisinek) ve hayvan ısırıkları ve morarmış gözler için. Burkulmalar, kırıklar, sert eklemler, kalıcı morluklar ve soğuk ve uyuşmuş hisler.

Magnesia phosphorica (magnezya fosfatı). Sinir boyunca ateş eden şiddetli, delici ağrılı diş ağrısı için; ayrıca ısı bitkinliği için.

*Nux vomica (zehir somunu). Bağırsak hareketinden kurtulan, kusmadan sonra üşümeye neden olan veya aşırı hoş görüden kaynaklanan mide bulantısı için.

Fosfor (Fosfor). Jet gecikmesi için, baş dönmesi, halsizlik ve dalgınlık hissettiğinizde.

*Rhus tox (Rhus toksikodendron, zehirli sarmaşık). Burkulmalar, gerilmeler ve sertlik için. İlk harekette daha kötü olan, ancak devam eden hareketten sonra daha iyi hissedilen yaralanmalar için. Çıkık eklemler, bağlar ve kas ağrıları için.
Sıcak, şiş ve ağrılı eklemler için. Ayrıca zehirli sarmaşık, kızarıklıkların giderilmesine yardımcı olur.

*Ruta graveolens (rue). Burkulmalar, yırtık tendonlar ve kemik kaplamalarındaki (periosteum) yaralanmalar için. Kemik ağrıları ve morluklar için kullanın; dirsek, diz ve baldıra darbeler. Arnica'dan sonra, 24 saat sonra, eğer hala yardıma ihtiyaç varsa kullanın . Soğuk hava yaralanmayı daha kötü hissettirdiğinde kullanın.

Spongia tosta (kavrulmuş sünger). Astım krizi sırasında yüksek sesle hırıltı için.

Stafizagria (Stavesakre). Böcek ısırıkları ve sokmalarına bağlı şişlikler için. Ayrıca çürük nedeniyle diş ağrısı için.

Kükürt (yüceltilmiş kükürt). Kaşıntısı yanan zehirli sarmaşık için.

* Symphytum (karakafes). Elmacık kemiği ve göz bölgesindeki kırıklar ve yaralanmalar için. Kemik yaralanmalarında iyileşmeyi hızlandırır.

* Urtica urens (ısırgan otu). Yanıklar için.

*Veratrum (Veratrum albümü, beyaz karaca ot). Kanama için, şokun eşiğinde.

Vespa (eşek arısı). Yaban arısı sokmaları için.

Bal. Kesik ve yanıklara topikal olarak uygulanabilen bir antiseptik. İki yaşından küçük çocuklara dahili olarak vermekten kaçının.

Ipecac şurubu (Cephaelis ipecacuanha). Bir zehir kontrol merkezi tarafından kusturmaya yönlendirildiğinde kullanım için. Ipecac, kusmaya neden olan bir alkaloid olan emetin içeren bir Güney Amerika çalısıdır. Ipecac, beynin kusma refleksini harekete geçiren mide salgılarını uyarır.

Machine Translated by Google

Böcek savar. Uçucu bitki yağlarından yapılmış olanı kullanın (bkz. sayfa 38). Çok çeşitli böcekleri caydırmak için cilde uygulanır.

Lateks eldiven. Yaraları tedavi ederken kendinizi kan yoluyla bulaşan patojenlere karşı korumak için.

Sıvı sabun. Yaraları temizlemek için. Çay ağacı veya lavanta esansiyel yağları içeren antiseptik bir sabun almayı düşünün.

Pantotenik asit (B5 vitamini). Arı sokmalarından ve alerjik reaksiyonlardan kaynaklanan şişliği azaltmaya yardımcı olur.

Papain. Olgunlaşmamış papayada doğal olarak bulunan bir enzim. Protein sindirimine yardımcı olur ve topikal olarak uygulandığında arı zehrindeki büyük protein moleküllerinin parçalanmasına yardımcı olur.

Povidon iyot. O eski yedek, hidrojen peroksit için yeni yedek. Yaraları dezenfekte etmek için topikal olarak kullanılır.

Kurtarma Çare. Şok, panik, korku, travma için. Ayrıca bazen Five Flower Remedy gibi başka isimler altında da pazarlanmaktadır. (Daha fazla bilgi için sayfa 19'a bakın.)

Deniz tuzu. Rehidrasyon içeceği yapmak için kullanılır (47. sayfadaki tarife bakın). Böcek ısırıkları için banyoya 454 gr ekleyin. Diş ağrısı için gargara olarak kullanılabilir.

Kantaron yağı (Hypericum perforatum). Yanık uygulaması ve sinir yaralanması için.

Kaset. Bandajları bir arada tutmak için.

Cımbız. Kıymıkları, dikenleri ve diğer yabancı cisimleri çıkarmak için.

Ume konsantresi veya umeboshi erik ezmesi (Prunus mume). Gıda zehirlenmesi, ishal, kabızlık, asit hazımsızlığı, hareket hastalığı, baş ağrısı, akşamdan kalma, yorgunluk, dizanteri, tifo ve parazit önleme için. "Onsuz evden çıkma." Fermente erikten yapılmış tır.

Sirke. Güneş yanığı, arı sokması, örümcek sokması ve denizanası sokmasına sürülerek arı sokması için kabartma tozu ile karıştırılarak macun haline getirilebilir. Elma sirkesi en terapötik olarak kabul edilir.

C vitamini Vücudun enfeksiyona daha iyi direnmesine yardımcı olur. Gıdalar, hayvanlar, böcek ısırıkları ve sokmaları dahil olmak üzere alerjik reaksiyonları azaltmaya yardımcı olabilir.

E Vitamini. Doku onarımına yardımcı olabilecek doğal bir antioksidan. Yanık ve yaralara topikal olarak uygulandığında skar oluşumunu önlemeye yardımcı olabilir. İyileşme dönemlerinde dahili olarak almak da akıllıca olacaktır.

Machine Translated by Google

Seyahat Eden İlk Yardım Çantası

Bitkisel ilk yardım çantanızın tamamını taşıyamazsınız. İşte el çantanızda veya evrak çantanızda bulundurmanız gereken çok amaçlı temel malzemelerin bir listesi.

ekinezya tentürü	Homeopatik Arnika
Kurtarma Çözümü	Lavanta esansiyel yağı
bitkisel merhem	Çay ağacı esansiyel yağı
Yapışkan pansumanlar	Ume konsantresi

Araba için Hayatta Kalma Kiti

Beklenmedik bir anda bir kar fırtınası çıkar. Bir ani sel yolu yıkar. Otoyolda çok sayıda aracın çarpışması sonucu 10 kişi yaralandı. Bunlar dünyanın her yerinde her gün olan şeyler. Bunları halletmeye hazırlıklı olmak için arabanızda bulundurmanız gerekenler şunlardır:

balta Odun kesmek için. Derme çatma bir barınak inşa etmede yardımcı olabilir.

Battaniye. Soğukta bivak yapmanız gerekirse diye. Şok tedavisinde de faydalıdır.

mumlar.

Carborundum. Bu, bıçakları ve aletleri keskin tutmak için kullanılan küçük bir taştır.

Kıyafetler. Kazak, çorap, ayakkabı, şapka ve eldiven.

Pusula.

Tencere.

Yangın söndürücü.

İlk yardım kitabı. Tercihen bunun ikinci bir kopyası.

Olta ve olta.

İşaret fişekleri.

Ekstra pilli el feneri .

Flint. Kibritleriniz bittikten sonra ateş yakmak için kullanılabilir. Testere karşılığı olan işlenmiş bir çakmak taşı alın.

Yiyecek. Kurutulmuş gıdaların saklanması en kolay olanıdır, ancak sulandırılmaları için suya ihtiyaçları vardır.

Gözlük. Onları takarsanız, fazladan bir çifte sahip olmak hayat kurtarıcı olabilir.

Bıçak.

Büyüteç. Bir yangın başlatmak veya gömülü bir kıymık veya iğneyi bulmak için kullanılabilir.

Machine Translated by Google

Harita.

Kibritler, su geçirmez. Su geçirmez kaplarda saklayın ve birlikte yuvarlanmalarını ve takırdamalarını önleyin. Nadir durumlarda, bu tür bir temas tutuş malarına neden olabilir.

Kağıt ve kalem. Böylece nerede olduğunuza dair mesaj veya bilgi bırakabilirsiniz.

Biber spreyi. Saldırganlardan -insanlardan ve hayvanlardan- korunmak için kullanılabilir.

Naylon poş et. Büyük çantalar güneş enerjisi damıtıcısı, su kabı ve acil durum yağmur pançosu olarak kullanılabilir. Ayrıca malzemelerinizi kuru tutabilir. Su tutmak veya yaraları ıslatmak için daha küçük fermuarlı tip çantalar kullanılabilir.

Çeyrekler ve onluklar. Telefon görüş meleri yapmak için.

Radyo (pille çalış ır). Doğal veya insan kaynaklı afetlerle ilgili talimat ve uyarıları dinlemek. Yedek pil bulundurduğunuzdan emin olun.

Halat. Çekmek, kurtarmak ve bir ş eyleri birbirine bağlamak için.

Testere. Fazla yer kaplamayan esnek çeş itleri mevcuttur. Yangın ve barınak yapımında kullanılabilir.

Dikiş seti. Giysileri, uyku takımlarını ve çadırları onarmak için. Normal iğne ve iplik çeş itlerinin yanı sıra kaba iplikle geçirilebilen en azından bazı büyük gözlü iğnelere sahip olun.

Kürek. Bir sığınak, ateş çukuru kazmak, karı kazmak, yenilebilir kökler toplamak için.

Uyku tulumu.

Yılan sokması kiti. Özellikle yılanların yaş adığı bilinen bölgelerde seyahat ediyorsanız. Yürüyüş e çıkarken cebinizde bir kit bulundurun.

Su kabı. Katlanabilir iyidir. Su getirmek veya depolamak için. Boş ve kapalı ise yüzdürme cihazı olarak kullanılabilir.

Su arıtma tabletleri veya su filtresi.

Islık. Partinizle teması sürdürmek, yardım için sinyal vermeniz gerektiğinde sesinizi korumak için.

Machine Translated by Google

5-

Bitkisel İlaçlar Nasıl Yapılır ve Kullanılır?

Otlar, Tanrı'nın yeryüzüne ve üzerinde yaşayanlara armağanıdır. Çaylara, tentürlere, merhemlere, lapalara ve kompreslere dönüştürüldüklerinde, sıklıkla kendimizi günlük çarpmalardan, morluklardan ve darbelerden iyileştirmemize izin verirler. İşte nasıl yapıldıkları ve kullanıldıkları.

Bitkisel çaylar

Yapraklardan veya çiçeklerden yapılan bitki çayına infüzyon denir . İnfüzyon yapmak için alüminyum olmayan bir tencerede 1 bardak (230 ml) saf suyu kaynatın ve ocaktan alın. 1 çay kaşığı (5 ml) kuru bitki veya 2 çay kaşığı (10 ml) taze ekleyin. Kapak. En az 10 dakika bekletin. Gerilmek. Hemen kullanın veya buzdolabında saklayın ve 4 gün içinde kullanın.

Köklerden ve kabuklardan yapılan bitki çayına kaynatma denir . Bir uyarı: Bir kök, özellikle uçucu yağlarda (zencefil veya kediotu gibi) yüksekse, en iyi şekilde kaynatılmak yerine demlenir. Bir kaynatma yapmak için, 1 çay kaşığı (5 ml) kuru ot veya 2 çay kaşığı (10 ml) taze 1 bardak (230 ml) suda 20 dakika boyunca üzeri kapalı olarak kaynatın. Gerilmek. Hemen kullanın veya buzdolabında saklayın ve 4 gün içinde kullanın.

Sıvıdan süzüldükten sonra, harcanan otlar kompost veya bahçe toprağınızla karıştırılarak toprağa iade edilebilir.

Machine Translated by Google

Profesyonel Bir Şifalı Bitki Uzmanının Sırları

Profesyonel bir bitki uzmanının hazırlıklarının neden bu kadar iyi olduğunu hiç merak ettiniz mi? İşte profesyonellerin bitkileri satın alırken, yaparken ve saklarken kullandıkları birkaç temel kural:

• Saygın tedarikçilerden kaliteli bitkiler satın alın.

• Otları toplu olarak satın alın ve ışıktan ve ısıdan uzakta cam kavanozlarda saklayın.

• Bir tarif parça gerektirdiğinde, malzemeyi hacme göre değil, ağırlığa göre ölçün.

• İlk seferde küçük partiler yapın.

• Bitkileri cam, paslanmaz çelik veya seramikten yapılmış kaplarda ve kaplarda hazırlayın. Plastik, bakır veya alüminyum gibi diğer malzemeler ürünleri kirletebilir.

• Her bitkisel müstahzarı içindekiler, nasıl kullanılması gerektiği ve yapıldığı tarihle birlikte etiketleyin. Genel olarak konuşursak, kapsüller yaklaşık iki yıl ve tentürler yaklaşık beş yıl sürer.

Bitkisel Tentürler

Tentürlerin saklanması ve kullanılması kolaydır. Ayın enerjisinin bitkilerin özelliklerini ortaya çıkarabilmesi için geleneksel olarak yeni ayda yapılırlar.

Otları doğrayarak veya öğüterek hazırlayın. Bir formül oluşturuyorsanız, birkaç bitkiyi birlikte tentürleyebilirsiniz.
Sonra otu bir cam kavanoza koyun ve üzerini votka ile kapatın. Kullandığınız alkol, iyi koruyucu niteliklere sahip olmak için en az 50 kanıt olmalıdır.

Tentürü ışıktan uzakta saklayın ve bir ay boyunca günde bir kez sallayın. Sonra önce süzgeçle sonra temiz, boyasız bir bezle iyice sıkarak süzün. Koyu cam şişelerde şişe. Kullanılmış otları komposta ekleyin. Tentürü etiketleyin ve tarih atın; en az beş yıl boyunca saklarlar. Isı ve ışıktan uzakta saklayın. Tentürleri bir miktar ılık suya 1 damla koyarak ve içerek alın.

Tentürler, alkol yerine bitkisel gliserin kullanılarak da yapılabilir. Bu, alkol intoleransı olanlar, çocuklar, hamile ve emziren anneler için tentür yaparken en iyisidir. Gliserin sudan daha etkilidir ancak alkolden daha az etkilidir. Bu

Machine Translated by Google

doğal olarak tatlı ve hoş bir tada sahiptir ve hafif antiseptiktir, yatış tırıcıdır ve seyreltildiğinde iyileş tiricidir. Gliseritler olarak adlandırılan gliserinle yapılan tentürler, genellikle alkol bazlı tentürlerle aynı ş ekilde hazırlanır, ancak 1 kısım su ila 2 kısım gliserin kullanılır. Gliseritler, alkolle hazırlanan tentürlerden yaklaş ık bir ila üç yıl daha kısa bir raf ömrüne sahiptir.

Ş ifalı bir lapa

Bir lapa doğrudan cilde uygulanan bitkidir. Taze veya kuru bir bitkiyi ezin ve ihtiyaç larınıza ve mevcut olana bağlı olarak sıcak su, elma sirkesi veya zeytinyağı veya hint yağı ile karış tırın. Sıvı, bitkileri bir arada ve yerinde tutmaya yardımcı olur.

Yara gibi dikkat edilmesi gereken vücut bölgesine lapayı uygulayın. Olası kümes hayvanları ş unları içerir:

• İltihabı ve toksinleri atmak için kıyılmış lahana

• Çürükler, çatlamış ciltler için doğranmış havuç

• Ş iş likler, yaralar ve yaralar için karakafes

• Enflamasyon ve böcek ısırıkları için yulaf ezmesi

Taze otlar yerine kurutulmuş kullanıyorsanız, macunu koyulaş tırmak için mısır unu veya taze çekilmiş keten tohumu ekleyebilirsiniz.

Lapalar günde birkaç kez veya bir oturuş ta art arda tekrar uygulanabilir. Lapayı yerinde tutmaya yardımcı olmak için bir bez veya karakafes veya muz yaprakları uygulanabilir. Hardal cildin kabarmasına neden olur, bu nedenle asla doğrudan cilde uygulanmamalı, bir bez üzerine konulmalıdır .

kompresler

Temiz bir havlu sıcak veya soğuk bitki çayına batırılarak kompres yapılır. Bez daha sonra sıkılır ve tedavi edilmesi gereken bölgeye uygulanır. Islak bezin üzerini kuru bir havlu ile örtmek bezin sıcak veya soğuk kalmasına yardımcı olacaktır. Kompres sıcaklığı değiş tiğinde (örneğin sıcak soğur), bezi tekrar çaya batırın ve tekrar uygulayın. Bu tekrarlanabilir.

Soğuk genellikle ş iş likler veya baş ağrısı gibi sıcak, iltihaplı durumlar için en iyisidir. Sıcak kompresler sırt ağrısı, artritik ağrı ve boğaz ağrısı için iyidir. En iyi gösterge, tedaviye ihtiyacı olan kiş iye soğuk mu yoksa sıcak mı en iyi rahatlamayı sağlayacağını sormaktır.

Machine Translated by Google

Bitkisel İyileş tirici Merhem

Bir merhemde kullanılabilecek birçok farklı bitki vardır. Aş ağıda, yara iyileş mesini hızlandırmaya ve enfeksiyonu önlemeye yardımcı olacak bir formül örneği verilmiş tir. Gerektiğinde günde birkaç kez merhem uygulayın. Taze bitkilerden gelen nem merhemin daha çabuk bozulmasına neden olabileceğinden, kurutulmuş otlar kullanmak en iyisidir.

1/2 ons (14 gr) karakafes kökü, kesilmiş ve elenmiş

1/4 ons (7 gr) nergis çiçekleri

1/4 ons (7 gr) muz yaprağı

1/2 ons (7 gr) mür reçinesi

1/4 ons (7 g) ekinezya, altınmühür (doğal iş lenmemiş), usnea veya propolis, ince doğranmış

1/2 su bardağı (115 mi) zeytinyağı

1/4 ons (7 gr) rendelenmiş balmumu

4 damla sakız benzoin tentürü (eczanelerden temin edilebilir)

40 damlaya kadar uçucu yağ (lavanta, biberiye veya nane)

2 400 IU E vitamini kapsülü

1. Bitkileri ve zeytinyağını yavaş bir tencereye koyun, ateş i kısın ve gece boyunca piş irin. Ertesi gün ocağı kapatın ve karış ımı soğumaya bırakın.

2. Otları bir süzgeçten ve ardından temiz, doğal lifli bir bezle sıkıca sıkarak yağdan süzün. Yağı tencereye geri koyun ve ısıyı yükseğe ayarlayın. Rendelenmiş balmumu ekleyin. Eridiğinde iyice karış tırın ve ocaktan alın. Benzoin, uçucu yağ ve E vitamini kapsüllerinin sıvı içeriğini karış tırın.

3. 1 çay kaş ığı (5 ml) ürünü bir kaba koyarak test edin ve son kıvamın ne olacağını görmek için soğumaya ve sertleş meye bırakın. Merhem olarak çalış mak için çok yumuş aksa, biraz daha balmumu eklemeniz gerekebilir. Çok sertse, biraz daha yağ ekleyin.

4. Merheminizi temiz, kuru cam veya seramik kaplara dökünüz. Kaplarınızı tarihlendirdiğinizden ve etiketlediğinizden emin olun.

Machine Translated by Google

dizin

İtalik olarak yazılmış sayfa referansları çizimleri göstermektedir.

A

Karın yaralanmaları, 20-21.

Ayrıca bkz. Mide ağrısı

Sıyrıklar ve yırtıklar, 21-24, 22

Asetik asit, kedi ısırıkları için, 26, 122

asidofilus

yanıklar için, 42

piş ik için, 46

ishal için, 47

gıda zehirlenmesi için, 57

Akonit, 122

kanama için, ş iddetli, 24

boğulma için, ş oktan, 49

Aküpresür

ishal için, 48

nöbetler veya konvülsiyonlar için, 76

diş ağrısı için, 90

kusma için, 92

Agaricus, donma uyuş ması için, 60

Agrimony, 119

mide ağrısı için, 87

Alkol zehirlenmesi, 24.

Ayrıca bkz. CPR; Aş ırı dozda uyuş turucu/alkol

Alerjik reaksiyon, 25.

Ayrıca bkz. Kurdeş en; Sokmalar

aloe vera, 119

yanıklar için, 40

Machine Translated by Google

donma için, 60

kovanlar için, 66

denizanası sokmaları için, 68

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

radyasyon için, 113

güneş yanığı için, 89

Anacardium 3x, zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

Akşamdan kalma için Angostura acıları, 51

melek otu, 119

Hayvan ısırıkları ve tırmalamaları, 25-26

Ayak bileği sakatlanması. Bkz. Burkulmalar ve zorlanmalar

Antimonium tartaricum, boğulma için, 49, 122

Apis, 122

donma için, 59

sıcak, cimri yaralar için, 26

sokmalar için, böcek, 85

elma sirkesi, 125

karınca ısırıkları için, 36

morluklar için, 35

böcek ısırıkları için, 36, 37

pişik için, 45

burun kanaması için, 70

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 73, 74

örümcek ısırıkları için, 81

burkulmalar ve incinmeler için, 82

vatoz sokmaları için, 84

güneş yanığı için, 88

kusma için, 92

Elmalar

kimyasal kirlenme için, 43

ishal için, 47

Machine Translated by Google

gıda zehirlenmesi için, 57

radyasyon için, 113

Arnika, 117, 123

siyah göz için, 31

morluklar için, 35

doğum için, 97

donma için, şok, 60

şok için, 78

yılan sokması için, 80

burkulmalar ve incinmeler için, 82

Arsenik, 123

astım krizi için, hafif, 28

yanık cilt için, 41

ishal için, 48

boğulma için, kaygı, 49

Artemeza, zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

Astım, 27-28

Çığda hayatta kalma, 93-94

Avokado, sıcak çarpması için, 64

B

Sırt ve boyun yaralanmaları, 8, 18, 29

Kabartma tozu, 117

alerjik reaksiyon için, 25

böcek ısırıkları için, 36, 37

gözler, yanıklar için, 53

kovanlar için, 65

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

radyasyon için, 113

vatoz sokmaları için, 84

sokmalar için, böcek, 85

güneş yanığı için, 88

Machine Translated by Google

Muz

morluklar için, 35

sıcak çarpması için, 64

Muz, Pirinç, Elma püresi, Çay/Tost (BRAT), ishal için, 47

Uzuvları sarmak, 16

B kompleksi

akşamdan kalma için, 51

nöbetler veya konvülsiyonlar için, 76

Ayı, a ile karşılaşma, 94-95

Aşınma ve yırtıklar için arı propolisi, 23

Arı sokmaları, 29-30, 118.

Ayrıca bkz .

Belladonna, 123

diş ağrısı için, 90

Bellis, 123

şişlikli morluklar için, 35

Beta karoten

astım için, 28

yanıklar için, 42

Huş ağacı esansiyel yağı, 118

burkulmalar ve incinmeler için, 82

Doğum, 96-101

Böğürtlen, ishal için, 47, 119

Karayılan otu, nöbetler için, 76, 119

Siyah göz, 30-31

Kara şahin, 119

düşük yapma tehdidi için, 100

Siyah çay

aşırı dozda uyuşturucu/alkol için, 50

zehirlenme için, 72

güneş yanığı için, 88

Machine Translated by Google

Siyah ceviz, elektrik çarpması için, 52

Kanama, 31-33, 32.

Ayrıca bkz. Sıyrıklar ve yırtıklar; burun kanaması

Machine Translated by Google

Kabarcıklar, 33

Mavi-yeş il algler, yanıklar için, 42

Kemikler, kırık. Bkz . Kırıklar; Ateller ve askılar

BRAT (Muz, Pirinç, Elma püresi, Çay/Tost), ishal için, 47

Solunum güçlüğü, 3, 33-34.

Ayrıca bkz. Astım; kalp masajı; Heimlich Manevrası

Bromelain, 118

donma için, 60

burkulmalar ve incinmeler için, 83

sokmalar için, böcek, 86

Çürükler, 34-36

Böcek ısırıkları, 36-38.

Ayrıca bkz. Örümcek ısırıkları; Sokmalar

Boğa hücumunda hayatta kalma, 95

Dulavratotu

kimyasal kirlenme için, 44

zehirli sarmaş ık, meş e, sumak için, 73, 74

burkulmalar ve incinmeler için, 82

Dulavratotu (Arctium lappa), 119

Yanıklar, 39-42.

Ayrıca bkz. Gözler, ısı ve kimyasal yanıklar; Güneş yanığı

Ayran, zehirli sarmaş ık için, meş e, sumak, 74

Byronia, 123

sıcak çarpması için, 64

burkulmalar ve incinmeler için, 83

C

Lahana

morluklar için, 35

burkulmalar ve incinmeler için, 82

Hint kamış ı esansiyel yağı, 118

Machine Translated by Google

kafa travması için, zihinsel iş levler, 61

Kalsiyum

kırıklar için, 58

nöbetler veya konvülsiyonlar için, 76

burkulmalar ve incinmeler için, 83

aynısafa, 119

sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

hayvan ısırıkları ve tırmalamaları için, 26

piş ik için, 45

kovanlar için, 66

zehirli sarmaş ık, meş e, sumak için, 73

kene ısırıkları için, 37

Kavun, sıcak çarpması için, 64

Cantharis, 123

güneş yanığı için, 89

üçüncü derece yanıklar için, 40

Araba kazasında hayatta kalma, 95-96, 120-21

Bitkisel kömür, 123

sıcak çarpması için, 64

Kardiyopulmoner Canlandırma (CPR), 3-10, 5-8,

İshal için keçiboynuzu tozu, 47

Havuçlar

yanıklar için, 40

kimyasal kirlenme için, 43

ishal için, 47

radyasyon için, 113

Hint yağı, 118

mide ağrısı için, 87

Kedi nanesi, 120

nöbetler veya konvülsiyonlar için, 76

Acı biber, 120

Machine Translated by Google

sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

doğumdan sonra, 99-100

soğuk algınlığı için (şiddetli), 101

kalp krizi için, 63

burun kanaması için, 70

burkulmalar ve incinmeler için, 82

Sedir ağacı esansiyel yağı, böcek ısırıkları için, 38

Papatya, 120

kovanlar için, 66

mide ağrısı için, 87

güneş yanığı için, 89

Papatya, 123

ishal için, 48

diş ağrısı için, 90

Chaparral, sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

Kömür, 118

ishal için, 47

aşırı dozda uyuşturucu/alkol için, 50

gıda zehirlenmesi için, 56

zehirlenme için, 71, 72

Kimyasal kirlenme, 43-44.

Ayrıca bkz. Gözler, ısı ve kimyasal yanıklar

Doğum, 96-101

Şili biberi, donma için, 59

Ching Wan Hung, yanıklar için, 41

klorella

yanıklar için, 42

nöbetler veya konvülsiyonlar için, 76

Klorofil

astım için, 28

radyasyon için, 113

Machine Translated by Google

boğulma, 11, 11, 34, 44-45.

Ayrıca bkz. Heimlich Manevrası

Elma şarabı, baharatlı, hipotermi için, 67

Tarçın kabuğu, ishal için, 47

Citronella esansiyel yağı, böcek kovucu için, 38, 118

Kil. Bkz. Yeşil kil

Satırlar, 120

böcek ısırıkları için, 37

Clorox, su arıtma için, 114

Diş ağrısı için karanfil esansiyel yağı, 90, 118

Koenzim Q10, donma için, 60

Kahve, 123

diş ağrısı için, 90

Aşırı dozda uyuşturucu/alkol için kahve, 50

Soğuk kompres

astım krizi için, 27

siyah göz için, 30

morluklar için, 34

yanıklar için, 40, 42

sıcak çarpması için, 63, 64

burun kanaması için, 69

yılan sokması için, 79

burkulmalar ve incinmeler için, 82

Soğuk (şiddetli) hayatta kalma, 101-2.

Ayrıca bkz. Ateş yapma; donma; hipotermi

Karakafes, 120

morluklar için, 35

yanıklar için, 40, 42

burkulmalar ve incinmeler için, 82

Sıkışıtırır, 130

Konvülsiyonlar veya nöbetler, 75-77.

Machine Translated by Google

Ayrıca bkz.

Mısır niş astası

böcek ısırıkları için, 37

kovanlar için, 66

zehirli sarmaş ık, meş e, sumak için, 74

Machine Translated by Google

CPR (Kardiyopulmoner Canlandırma), 3-10, 5-8, 9

Yengeç, yanıklar için, 42

Turna gagası, sıyrıklar ve kesikler için, 23

Salatalık

karınca ısırıkları için, 36

yanıklar için, 41

sıcak çarpması için, 64

güneş yanığı için, 89

Kesikler. Bkz. Sıyrıklar ve yırtıklar

D

Karahindiba

kimyasal kirlenme için, 44

yemek için, 109

kovanlar için, 66

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

kaynatma, 128

Dehidrasyon, 116.

Ayrıca bkz. Elektrolit rehidrasyon içeceği

DHA, inme için, 88

Bebek bezi pişiği, 45-46

İshal, 46-48

Boğulma, 49.

Ayrıca bkz. CPR; Kurtarma pozisyonu

Aşırı dozda uyuşturucu/alkol, 50-51.

Ayrıca bkz. Alkol zehirlenmesi; kalp masajı; Kurtarma pozisyonu

VE

Kulak yaralanması, 51

Depremde hayatta kalma, 102

Ekinezya, 120

sıyrıklar ve yırtıklar için, 23, 24

Machine Translated by Google

hayvan ısırıkları ve tırmalamaları için, 26

kabarcıklar için, 33

yanıklar için, 42

tırtıl ısırıkları için, 36

kulak yaralanması için, 51

gıda zehirlenmesi için, 57

denizanası sokmaları için, 68

akrep sokmaları için, 75

yılan sokması için, 80

vatoz sokmaları için, 84

sokmalar için, böcek, 85

mide ağrısı için, 87

kene ısırıkları için, 37

keneler için, 36

Elektrik çarpması, 52.

Ayrıca bkz.

Elektrolit rehidrasyon içeceği, 119

yanıklar için, 40

ishal için, 46, 47

ateş için, 55

sıcak çarpması için, 64

şok için, 78

Efedra, 120

alerjik reaksiyon için, 25

kovanlar için, 65

epinefrin

arı sokmaları için, 30

sokmalar için, böcek, 84, 86

Esansiyel yağ asitleri, kırıklar için, 58

Okaliptüs esansiyel yağı, 118

böcek ısırıkları için, 38

Machine Translated by Google

donma için, 60

euphrasia, 123

siyah göz için, 31

gözler, yanıklar için, 53

Gözler, ısı ve kimyasal yanıklar, 39, 53

F

Bayılma, 53-54.

Ayrıca bkz. CPR; Kurtarma pozisyonu; bilinçsizlik

Çemen otu, astım için, 28

Fosforlu demir, burun kanaması için, 70 123

Ateş, 55

Ateş yakmak, 104-5

Yangında hayatta kalma, 103-5.

Ayrıca bkz. Yanıklar

İlk yardım çantaları, 117-27

Birinci derece yanıklar, 39, 40-42

Selde hayatta kalma, 105-6.

Ayrıca bkz. Su sıkıntısından kurtulma

Yiyecek arama, 109-10

Gıda zehirlenmesi, 56-57.

Ayrıca bkz. Mide ağrısı

Kırıklar, 57-58.

Ayrıca bkz. Splintler ve askılar

Donma, 58-60.

Ayrıca bkz. Soğukta (şiddetli) hayatta kalma; Ateş yapma; hipotermi

G

Sarımsak, 120

astım için, 28

böcek ısırıkları için, 38

boğulma, akciğer enfeksiyonları için, 49

gıda zehirlenmesi için, 57

Machine Translated by Google

hipotermi için, 67

akrep sokmaları için, 75

yılan sokması için, 80

örümcek ısırıkları için, 81

diş ağrısı için, 89

Gelsenium, sıcak çarpması için, 64

Sardunya esansiyel yağı, 118

böcek ısırıkları için, 38

donma için, 60

Zencefil, 120

astım için, akciğer dolaşımı, 27

morluklar için, 35

ishal için, 47

ateş için, 55

gıda zehirlenmesi için, 56

donma için, 59

hipotermi için, 67

burkulmalar ve incinmeler için, 82

mide ağrısı için, 87

diş ağrısı için, 90

kusma için, 92

Zencefilli gazoz, kusma için, 92

Zencefil esansiyel yağı, 119

donma için, 60

Ginkgo

boğulma, oksijen kullanımı, 49

inme için, 88

Glonoine, sıcak çarpması için, 64

Gliseritler, 130

Altın Mühür, 120

sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

Machine Translated by Google

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 73

gotik kola

sıyrıklar ve yırtıklar için, 24

inme için, 88

Yeşil kil, 118

karınca ısırıkları için, 36

morluklar için, 35

kimyasal kirlenme için, 43

ishal için, 47

gıda zehirlenmesi için, 56

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 73

burkulmalar ve incinmeler için, 82

sokmalar için, böcek, 85

Yeşil çay, güneş yanığı için, 88

Grindelia, zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 73, 121

H

Kafa travması, 60-61.

Ayrıca bkz . Kanama; bilinçsizlik

Kalp krizi, 4, 62-63.

Ayrıca bkz. CPR; Kurtarma pozisyonu

Sıcak çarpması, 63-65

Machine Translated by Google

Heimlich manevraları, 11-16, 12-16

Heparsulf, 123

diş ağrısı için, 90

Bitkisel

böcek kovucu, 38

ilaçlar, 128-31

merhem, 23, 122, 131

çaylar, 128

tentürler, 129-30

Hibiscus, sıcak çarpması için, 64

Kurdeşen, 65-66.

Ayrıca bkz. Alerjik reaksiyon

Homeopatik dozlar, 19

tatlım, 124

yanıklar için, 41, 42

akşamdan kalma için, 51

Hypericum, 123

siyah göz için, 31

hassas bölgelerdeki morluklar için, 35

yanıklar ve sinir hasarı için, 41

donma için, sinir hasarı, 60

şiddetli ağrılı yaralar için, 24

Hipotermi, 66-67.

Ayrıca bkz. Soğukta (şiddetli) hayatta kalma; Ateş yapma; donma

BEN

Buzdan kurtarma, 106.

Ayrıca bkz . Boğulma; hipotermi

Sabitleme, atel ve askı uygulaması, 16-17, 17

Bebekler ve çocuklar, CPR için, 8-10, 9

Böcek ısırığı. Böcek ısırıklarına bakın ; akrep sokmaları; Örümcek ısırıkları; Sokmalar

Machine Translated by Google

İpekaç, 124

astım için, aşırı mukus, 28

Ipecac şurubu, zehirlenme için, 71, 124

J

Denizanası sokmaları, 67-68

mücevher otu, 121

ısırgan otu için, 68

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 73

Jing Wan Hong, yanıklar için, 41

K

Kelp, radyasyon için, 113, 121

L

Kesikler ve sıyrıklar, 21-24, 22

Lachesis, 124

köpek ısırıkları için, 26

donma için, fit, 60

Lavanta esansiyel yağı, 119

sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

hayvan ısırıkları ve tırmalamaları için, 26

kabarcıklar için, 33

morluklar için, 35

böcek ısırıkları için, 38

yanıklar için, 40

tırtıl ısırıkları için, 36

bayılma için, 54

ateş için, 55

sıcak çarpması için, 64

denizanası sokmaları için, 68

sivrisinek ısırıkları için, 36

burun kanaması için, 69

akrep sokmaları için, 75

Machine Translated by Google

şok için, 78
örümcek ısırıkları için, 81
sokmalar için, böcek, 85
güneş yanığı için, 88
bilinç kaybı için, 91
Lesitin, nöbetler veya kasılmalar için, 76
Buz, 124
ısırıklar için, derin, 26
siyah göz için, 31
hassas morluklar için, 35
kırıklar için, 58
zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74
şişmeli delici yaralar için, 24
burkulmalar ve incinmeler için, 83
Limon, kusma için, 92
Limon otu, 121
sıcak çarpması için, 64
Sivrisinek ısırıklarına karşı limon suyu, 36
Yıldırımdan sağ çıkma, 106-7
Uzuvlar, bandaj, 16
Akrep sokması için kireç, 75
Lipoik asit, inme için, 88
lobelia
astım için, akciğer spazmları, 28
yanıklar için, 42
Vahşi yaşamda kayıp, 107-10.
Ayrıca bkz. Ateş yapma
Lyme hastalığı, 37
M
Magnezya fosforika, 124
sıcak çarpması için, 64

Machine Translated by Google

diş ağrısı için, 90

Magnezyum

kırıklar için, 58

nöbetler veya konvülsiyonlar için, 76

burkulmalar ve incinmeler için, 83

Hatmi kökü, 121

yanıklar için, 42

boğazlar için, tahriş olmuş, 45

Masaj

doğumdan sonra, 100

nöbetler veya konvülsiyonlar için, 76

kusma için, 92

İlaçlar, bitkisel, 128-31

Süt

zehirlenme için, 71

sokmalar için, böcek, 85

güneş yanığı için, 89

Magnezya sütü, zehirlenme için, 72

Devedikeni, kimyasal kirlenme için, 44, 121

Nane yaprağı, ısırgan otu için, 68

Düşük, 100

Miso çorbası

kimyasal kirlenme için, 43

ishal için, 47

gıda zehirlenmesi için, 57

radyasyon için, 113

Dağ aslanı, a ile karşılaşma, 110-11

Yaralıların taşınması, 18-19

Çamur

karınca ısırıkları için, 36

sivrisinek ısırıkları için, 36

Machine Translated by Google

sokmalar için, böcek, 85

Isırgan otu için sığırkuyruğu yaprağı, 68

Maş fasulyesi çorbası, yanıklar için, 42

Hardal, diş ağrısı için, 90

Mür, zehirli sarmaşık için, meşe, sumak, 73

N

Natrum sulphuricum, kafa travması için, 61

Boyun yaralanmaları, 8, 18, 29

Isırgan döküntüsü, 68

Isırgan otu, 121

doğumdan sonra, 100

yanıklar için, 42

kovanlar için, 66

burun kanaması için, 70

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

Niasin, donma için, 60

Machine Translated by Google

Burun kanaması, 69-70

Nux vomica, 124

ishal için, 48

kusma için, 92

Ö

Yulaf ezmesi

ishal için, 47

kovanlar için, 66

hipotermi için, 67

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

yulaf samanı, 121

ateş için, 55

sıcak çarpması için, 64

Soğan

astım için, 28

morluklar için, 35

burkulmalar ve incinmeler için, 82

sokmalar için, böcek, 85

Osha, sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

P

Panotenik asit (B 5 vitamini) 125

Papain tozu, böcek sokmaları için, 85, 125

Papaya, vatoz sokmaları için, 84

Maydanoz, morluklar için, 35

Nane, 121

böcek ısırıkları için, 37

gıda zehirlenmesi için, 56

mide ağrısı için, 87

güneş yanığı için, 89

kusma için, 92

Machine Translated by Google

Nane esansiyel yağı, 119

böcek ısırıkları için, 36

bayılma için, 54

ateş için, 55

sıcak çarpması için, 64

şok için, 78

güneş yanığı için, 88

bilinç kaybı için, 91

fosfor, 124

ishal için, 48

elektrik çarpması için, 52

küçük yaralar ve ağır kanamalar için, 24

Fitokimyasallar, burkulmalar ve incinmeler için, 82

Çam reçinesi, diş ağrısı için, 90

Muz, 121

karınca ısırıkları için, 36

siyah göz için, 31

morluklar için, 23

yanıklar için, 40

kovanlar için, 66

sivrisinek ısırıkları için, 36

ısırgan otu için, 68

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 73

burkulmalar ve incinmeler için, 82

sokmalar için, böcek, 85

diş ağrısı için, 90

Podofilin, ishal için, 48

Zehirlenme, 70-72.

Ayrıca bkz. Gıda zehirlenmesi

Zehirli sarmaşık, meşe, sumak, 72-74

Kirpi ile karşılaşma, 111

Machine Translated by Google

Potasyum, burkulmalar ve incinmeler için, 83

Patates

siyah göz için, 31

morluklar için, 35

yanıklar için, 40

sıcak çarpması için, 64

burkulmalar ve incinmeler için, 82

Lapalar, 130

karınca ısırıkları için, 36

siyah göz için, 31

morluklar için, 35

yanıklar için, 40

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 73

yılan sokması için, 80

diş ağrısı için, 90

Povidon iyot, 125

Hamilelik ve yakın doğum, 96-101

Psyllium tohumu, ishal için, 47

Nabız, durma, 3.

Ayrıca bkz.

Q

Quercetin, böcek sokmaları için, 86

Bataklıkta hayatta kalma, 111

R

Kuduz sağkalımı, 111-12

Radyasyon sağkalımı, 112-13

Ahududu, 121

ishal için, 47

Kurtarma pozisyonu, 18, 18

Kırmızı yonca, 121

yanıklar için, 42

Machine Translated by Google

kimyasal kirlenme için, 44

kovanlar için, 66

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

Kırmızı kök, 121

Rehidrasyon içeceği. Bkz. Elektrolit rehidrasyon içeceği

Reishi mantarı, 121

stres için, 44

Kurtarma Çözümü, 125

karın yaralanmaları için, 21

yanıklar için, şoktan, 41

boğulma için, şoktan, 49

bayılma için, 54

kafa travması için, 61

içindekiler, 19

nöbetler veya konvülsiyonlar için, 76

şok için, 78

Rhus toksini, 124

şişlikli morluklar için, 35

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

burkulmalar ve incinmeler için, 83

Rocky Mountain benekli humması, 37

Biberiye, 121

ısırgan otu için, 68

Biberiye esansiyel yağı, 119

böcek ısırıkları için, 38

bayılma için, 54

kafa travması için, zihinsel işlevler, 61

şok için, 78

Ruta çakılları, 124

kemiklerdeki morluklar için, 35

burkulmalar ve incinmeler için, 83

Machine Translated by Google

S

Adaçayı, 121

ısırgan otu için, 68

Tuz, diş ağrısı için, 89

Merhem, bitkisel, 23, 122, 131

akrep sokması, 75

Deniz tuzu, 125

böcek ısırıkları için, 37

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

radyasyon için, 113

burkulmalar ve incinmeler için, 82

güneş yanığı için, 88

Deniz yosunu

kimyasal kirlenme için, 43

yemek için, 109-10

radyasyon için, 113

İkinci derece yanıklar, 39, 42

Nöbetler veya kasılmalar, 75-77.

Ayrıca bkz.

Kesilmiş vücut parçaları, 33

Çoban çantası, 122

sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

doğumdan sonra, 99, 100

burun kanaması için, 70

Shiitake mantarları, stres için, 44

Şok, 77-78.

Ayrıca bkz. Kurtarma konumu

Machine Translated by Google

Sibirya ginsengi, sıcak çarpması için, 65

Takke, 122

yanıklar için, 42

nöbetler veya konvülsiyonlar için, 76

kaygan karaağaç

ishal için, 47

mide ağrısı için, 87

boğazlar için, tahriş olmuş, 45

Yılan sokması, 78-80

Örümcek ısırıkları, 80-81

Örümcek ağları, sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

Omurga yaralanmaları, 18, 29

Spirulina, yanıklar için, 42

Ateller ve askılar, 16-17, 17

Kızarmış sünger, astım hırıltısı için, 28 124

Burkulmalar ve incinmeler, 81-83

St-John's-wort, 121, 125

yanıklar için, 41

örümcek ısırıkları için, 81

güneş yanığı için, 89

Stafizagria, 124

böcek ısırıkları için, 38

Vatoz sokmaları, 83-84

Sokmalar (arı, eşek arısı, yaban arısı), 84-86.

Ayrıca bkz . Denizanası sokmaları; akrep sokmaları; vatoz sokmaları

Mide ağrısı, 86-87.

Ayrıca bkz. Gıda zehirlenmesi; Kusma

Çilek, ishal için, 47

İnme, 87-88.

Ayrıca bkz.

Machine Translated by Google

Kükürt, 124

ishal için, 48

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

Güneş yanığı, 88-89.

Ayrıca bkz. Yanıklar; Sıcak çarpması

İsveç acıları, zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

Symphytum, yüz kırıkları için, 58, 124

T

Taurin, nöbetler veya kasılmalar için, 76

Çay poşetleri, yanıklar için, 41

çaylar Bakınız Siyah çay; Yeşil çay

Çaylar, bitkisel, 128

Çay ağacı esansiyel yağı, 119

sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

hayvan ısırıkları ve tırmalamaları için, 26

böcek ısırıkları için, 38

yanıklar için, 40

sivrisinek ısırıkları için, 36

burkulmalar ve incinmeler için, 82

diş ağrısı için, 90

Üçüncü derece yanıklar, 39, 40, 42

Keneler, hastalıktan, 37

Tienchi ginseng, sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

Tentürler, bitkisel, 129-30

Tost, yanmış, zehirlenme için, 72

Tütün, böcek sokmaları için, 85

soya peyniri

morluklar için, 35

yanıklar için, 40

burkulmalar ve incinmeler için, 82

Böcek ısırıkları için domates yaprakları, 38

Machine Translated by Google

Diş ağrısı, 89-90

Kasırga hayatta kalma, 113-14

Turnike, 33

Yemek için ağaçlar, 110

Zerdeçal, 122

burkulmalar ve incinmeler için, 83

İÇİNDE

Ume konsantresi, 125

ishal için, 47

gıda zehirlenmesi için, 56

mide ağrısı için, 87

kusma için, 92

Bilinç kaybı, 91.

Ayrıca bkz. CPR; Bayılma; Kafa travması; Kurtarma pozisyonu

İdrar

denizanası sokmaları için, 68

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 74

Isırgan otu yakmak, 124

yanıklar ve batma ağrıları için, 41

güneş yanığı için, 89

İÇİNDE

Kediotu, 122

diş ağrısı için, 90

Veratrum, 124

kanama ve şok için, 24

sıcak çarpması için, 64

Vespa, yaban arısı sokmaları için, 85, 124

Sirke ve bal, gıda zehirlenmesi için, 56

A&D Vitamini merhemi, pişik için, 45

C vitamini, 125

hayvan ısırıkları ve tırmalamaları için, 26

Machine Translated by Google

morluklar için, 36

yanıklar için, 42

gıda zehirlenmesi için, 57

donma için, 60

sıcak çarpması için, 65

denizanası sokmaları için, 68

sivrisinek ısırıkları için, 36

burun kanaması için, 70

yılan sokması için, 80

sokmalar için, böcek, 86

E Vitamini, 125

yanıklar için, 42

donma için, 60

denizanası sokmaları için, 68

burkulmalar ve incinmeler için, 83

Morluklar için K vitamini, 36

kusma, 92

İÇİNDE

Karpuz, sıcak çarpması için, 64

Su sıkıntısından kurtulma, 114-16, 115

Buğday tohumu yağı, yanıklar için, 42

Buğday çimi, çürükler için, 35

Beyaz meşe, 122

böcek ısırıkları için, 37

ishal için, 47

zehirli sarmaşık, meşe, sumak için, 73

Nefes borusu, tıkanmayı önleme, 18, 18

cadı fındığı

sıcak çarpması için, 64

sivrisinek ısırıkları için, 36

Yaralar. Bkz. Karın yaralanmaları; sıyrıklar ve yırtıklar; Kanama

Machine Translated by Google

VE

civanperçemi, 122

sıyrıklar ve yırtıklar için, 23

ateş için, 55

burun kanaması için, 70

Maya, ishal için, 47

Sarı rıhtım, 122

ısırgan otu için, 68

yoğurt

yanıklar için, 41

piş ik için, 45

ishal için, 47

gıda zehirlenmesi için, 57

güneş yanığı için, 89

İLE

Çinko

yanıklar için, 42

donma için, 60

Machine Translated by Google

EĞLENECEĞİNİZ DİĞER HİKAYE BAŞLIKLARI

Karahindiba Tıbbı, Brigitte Mars tarafından. Bu çok kötülenmiş ot, enfeksiyonla savaşma, tıkanıklığı giderme, sindirime yardımcı olma ve bağışıklık sistemini güçlendirme gücü ile gerçekte mevcut olan en güvenli ve en etkili şifalı bitkilerden biridir. Bu yaygın bitkiyi hem gıda hem de ev ilaçlarında nasıl kullanacağınızı öğrenin. 128 sayfa. ciltsiz. ISBN 1-58017-207-5.

Bitkilerle Şifa Penelope Ody tarafından. Bitkisel ilaç dünyasına yönelik bu görsel giriş, artrit, astım, kulak enfeksiyonları, sinüzit, depresyon, baş ağrısı, kısırlık, soğuk algınlığı, ateş, akne, egzama gibi rahatsızlıkları gidermek için şifalı bitkilerin yetiştirilmesi, hazırlanması ve uygulanmasına yönelik net, resimli talimatlar sunar. , alerjiler ve çok daha fazlası. 160 sayfa. Ciltli. ISBN 1-58017-144-3.

Bitkisel Antibiyotikler Stephen Harrod Buhner tarafından. Bu kitap, antibiyotiğe dirençli mikroplar ve bunlarla savaşmada en etkili bitkiler hakkında güncel tüm bilgileri sunuyor. Okuyucular ayrıca çeşitli enfeksiyon türlerini tedavi etmek için bitkisel infüzyonların, tentürlerin, çayların ve merhemlerin yapılması ve kullanılmasına ilişkin ayrıntılı, adım adım talimatlar bulacaklardır. 144 sayfa. ciltsiz. ISBN 1-58017-148-6.

Bitkisel Evde Tedavi Kitabı, Joyce A. Wardwell tarafından. Okuyucular, basit bitkisel ilaçlar yapmak için 25 yaygın bitkiyi nasıl kullanacaklarını keşfedecekler. Kızılderili efsaneleri ve folkloru kitap boyunca yayılmıştır. 176 sayfa. ciltsiz. 1-58017-016-1.

Evde İlaç Sandığı için Rosemary Gladstar'ın Otları, Rosemary Gladstar tarafından. Aynısefa ve karakafes gibi yaygın şifalı bitkilerin iyileştirici özelliklerini keşfedin, ardından bunları şifalı çaylara, tentürlere, merhemlere, yağlara ve şuruplara nasıl dönüştüreceğinizi öğrenin. Okuyucular, yanıklar, kesikler, kızarıklıklar, baş ağrıları ve soğuk algınlığı gibi sorunlar için ilk yardım tedavilerini bulacaklar. 96 sayfa. ciltsiz. ISBN 1-58017-156-7.

Erkekler ve Kadınlar için Palmetto'yu gördüm, David Winston tarafından. Saygın şifalı bitkiler uzmanı Winston, bu popüler bitkiyi prostat büyümesi, erkek kelliği, yumurtalık ağrısı ve kistleri, kısırlık, kistik akne, anoreksiya gibi hem erkek hem de kadın sağlığı sorunları için ve bağışıklık sistemini güçlendirici olarak kullanmaya yeni bir bakış açısı getiriyor. 128 sayfa. ciltsiz. ISBN 1-58017-206-7.

Bu kitaplara ve diğer Storey Kitaplarına kitapçınızdan, çiftlik dükkanınızdan, bahçe merkezinizden veya doğrudan Storey Books, Schoolhouse Road, Pownal, Vermont 05261'den veya 1-800-441-5700 numaralı telefonu arayarak ulaşabilirsiniz. Veya www.storey.com adresindeki Web sitemizi ziyaret edin .